



Tecnica del Cuore Neutro

“Persino dopo tutto questo tempo, mai il Sole dice alla Terra: “Sei in debito con me”. Osservate cosa accade con un tale amore: illumina l'intero cielo.”

– Hafez

Caro/a ,

quali praticanti delle sei virtù del cuore, il nostro focus è posto sull'espressione dell'apprezzamento, della compassione, del perdono, dell'umiltà, dell'ardimento e della comprensione. A volte, però, il loro flusso diminuisce o la nostra attenzione si distrae, e possiamo trovarci svuotati e scoraggiati, incapaci di esprimere o irradiare le nostre virtù interiori con vivacità e spontaneità.

Quando ti senti un po' prosciugato o abbattuto, è spesso perché senti che l'equilibrio tra il flusso di amore, apprezzamento, comprensione e perdono in entrata non è pari al tuo flusso in uscita. In altre parole, ciò che diamo alla nostra famiglia, ai nostri amici, ai colleghi di lavoro e agli estranei, sembra più – e in alcuni casi, molto di più – di quanto abbiamo in ritorno.

Questa sensazione può portare rapidamente allo scoraggiamento, a sentire che la vita non va o che sia, addirittura, sleale e indifferente alla nostra pratica delle sei virtù del cuore. C'è una tecnica, chiamata del Cuore Neutro che è un ottimo metodo per ravvivare e riequilibrare il proprio sistema energetico, specialmente quando il senso di vuoto e di scoraggiamento soprafà la tua espressione delle virtù del cuore nella vita di tutti i giorni.

All'interno del cuore energetico vi è un luogo di sentimenti neutri: un luogo dove il senso di prosciugamento dell'energia può cambiare e trasformarsi con una piccola spinta. Può sembrare paradossale, ma la neutralità è il cardine della trasformazione. È qui che puoi portare quelle ostinate e concrete densità energetiche che sono radicate nella tua personalità e riallinearle con le energetiche superiori delle sei virtù del cuore.

Se da una parte le densità ti sono familiari, dall'altra possono fungere da ostacoli ai nuovi schemi e alle nuove energie che stanno arrivando sul pianeta e, potenzialmente, su ciascuno di noi individualmente, specialmente quali praticanti delle sei virtù del cuore. Per la griglia energetica che ti circonda, queste densità sono come una placca che limita il flusso dell'intuizione e crea dissonanza verso i raggi cosmici, cosa che ti rende più difficile operare nello stato di Essere-Uno e di quei circoli virtuosi accelerati che sono il marchio caratteristico di queste nuove energie.

Da adesso al 2012 il nostro sistema solare percorrerà un'orbita migratoria che lo porterà in una corrente di raggi attivanti o frequenze cosmiche provenienti dal centro della galassia Via Lattea. È consigliabile che durante questo periodo tu dedichi una parte del tuo tempo a riallineare i blocchi o le densità del tuo corpo energetico al fine di allinearti a queste nuove energie. Fare questo ti aiuterà a incorporare queste frequenze e a trasmetterle con maggiore potenza.

La Tecnica del Cuore Neutro ha tre passi, progettati per aiutarti a trasformare le ostinate densità energetiche che si sono concretizzate nel tuo campo energetico allineandole con il nuovo flusso d'energia in cui stai imparando a vivere.

Passo Uno – Il Cuore Sorridente

Il primo passo è centrarti nel cuore e immaginare che l'area del tuo cuore stia sorridendo. Immaginarlo sorridere al mondo, apre la porta della neutralità nella quale potrai portare le densità che desideri trasformare e riallineare.

È fondamentale che il sorriso del tuo cuore esprima la spontanea qualità del cuore neutro, che è contemplativo, possiede accordi profondi di conoscenza intuitiva e la dolce quiete dell'amore divino. Questo è l'atteggiamento che puoi mantenere nell'area del cuore. Una volta che ti sei posto in questo stato, sei pronto per il secondo passo.

Passo Due – Invitare le densità all'interno

Poi inviti quelle ostinate densità energetiche nel tuo cuore neutro. Per esempio, supponiamo che ti senti scoraggiato e che abbia identificato la fonte di questo nel non sentirti apprezzato sul lavoro. Questo senso di scoraggiamento sta soltanto indossando un nuovo volto, perché l'energia dello scoraggiamento in sé è con te da tutta la vita. Da neonato ti sentivi scoraggiato quando tua madre si allontanava da te. Da piccolo, quando ti sentivi impedito. Da bambino, quando venivi sgridato. Da ragazzo, quando venivi isolato dai tuoi coetanei. Da adulto, quando non venivano apprezzati i tuoi contributi.

Questa impronta energetica dello scoraggiamento si calcifica nel tuo campo energetico ogni volta che la provi, a prescindere da ciò che può esserne la fonte del momento. La maggior parte di noi ha una forte densità energetica intorno a questo senso di scoraggiamento. Ed è proprio questo che inviti nel cuore neutro, non quel momentaneo camuffamento che lo scoraggiamento sta indossando oggi o indossava ieri, ma quell'insieme di scoraggiamento che è l'energia di fondo di questo sentimento.

Ogni emozione che causa una perdita di energia, creatività, intuizione, lucidità mentale e senso di benessere, può calcificarsi al punto da interferire con il tuo campo energetico e la sua connessione con l'Essere-Uno che tutti noi condividiamo. Le emozioni negative, come rabbia, invidia, depressione, ansia cronica e disperazione, sono come accordi di fondo che pizzichiamo nel nostro campo energetico ogni volta che le proviamo, e questi accordi risuonano e attivano altre emozioni negative che possono essere la nostra rovina.

Invitare queste densità nel nostro cuore neutro significa che noi invitiamo gli accordi di fondo. Ecco cosa intendo. Immagina che la rabbia sia un accordo suonato con tre dita: ogni volta che senti rabbia, queste tre dita pizzicano l'accordo. L'accordo risuona in tutto il tuo campo energetico, trova accordi simpatetici che risuonano con esso e insieme formano nel tuo campo energetico una dissonanza.

L'accordo di fondo è innescato dalle tre dita. Che cosa sono le tre dita? Sono gli avvenimenti e le esperienze di ogni giorno che vanno a pizzicare l'accordo. Ogni volta che l'accordo viene pizzicato, si salda più strettamente al tuo campo energetico e il tuo campo diventa un po' più rigido e meno adattabile alle nuove energie delle sei virtù del cuore.

Le emozioni negative, al loro livello fondamentale, sono pacchetti di storia che somigliano a delle palle legate a un elastico. È a questi "pacchetti" che tu estendi l'invito e, invitandoli nel cuore neutro li stai – in un certo senso – risvegliando all'insensatezza che hanno nella tua realtà presente. Qui non stai cercando di forzarli al cambiamento né di rimuoverli, ma stai permettendogli di percepire la nuova prospettiva e il nuovo campo energetico che stai assemblando.

Con tale approccio crei un nuovo processo di discernimento e questo nuovo processo è "udito" da tutte le parti del tuo sistema, fino al livello più profondo delle tue densità energetiche. Stai accedendo alla guida intuitiva del tuo cuore chiedendogli di riallineare i blocchi energetici, o quelle energie ostinate, che creano quel senso di squilibrio, scoraggiamento e svuotamento che senti. Si tratta di un garbato promemoria per questi vecchi comportamenti ed energie ostinate: il cambiamento è in atto e loro devono essere consapevoli di questo cambiamento e allinearsi ad esso oppure andarsene.

Passo Tre – Marinare nel Convincimento

L'ultimo passo è lasciare che queste emozioni negative "marinino" nello spazio neutro del tuo cuore. Immagina queste energie ostinate come nodi stretti che entrano nel tuo cuore e che non appena si immergono nella saggezza della sua neutralità, si allentano e cominciano ad ammorbidirsi iniziando a comprendere il tuo nuovo piano. Non spariscono magicamente, ma man mano che si ammorbidiscono scelgono di riallinearsi alla griglia energetica che stai consapevolmente organizzando.

Ciò che dentro di te è ostinato e indesiderato non è qualcosa che vuoi sfrattare come un inquilino sgradito o esorcizzare come un demone; è invece una parte di te che ti ha servito nel passato e che, una volta allineata con il tuo nuovo piano, può continuare a servirti nel futuro. Nondimeno, il tuo cuore – nella saggezza della sua neutralità – sincronizza queste energie ostinate al suo piano, e devi avere la certezza di questo piano. Il passo tre si focalizza su questa certezza, perché è nel crogiolo del convincimento che le vecchie energie si possono riallineare e sincronizzare con la tua nuova griglia energetica.

Le sei virtù del cuore sono strumenti che noi utilizziamo per riprogettare la griglia in cui viviamo. Le vecchie densità presenti in tutti noi si basano sulla storia del nostro sistema di

credo e mondo esperienziale. In un certo senso, sono ponti che abbiamo attraversato per andare proprio dove siamo in questo momento, ma il nostro apprendimento deve costantemente riallinearsi alla nostra comprensione del momento, alle nostre necessità di apprendimento del momento presente. La tecnica del Cuore Neutro aiuta il nostro apprendimento passato, i comportamenti e gli atteggiamenti che sorgono da essi affinché abbiano minore risonanza e, quindi, generino minore dissonanza nel nostro campo energetico.

La tecnica del Cuore Neutro può essere utilizzata per ogni gruppo di disturbi o disequilibri emozionali, ed è un metodo di discernimento ideale per prendere delle decisioni, riacquistare il proprio senso di potere personale, riequilibrare il campo energetico e ravvivare la propria attitudine alla gioia.

Come ogni tecnica, il Cuore Neutro è una struttura. Puoi sperimentarla, aggiungere le tue idee e adeguarla alla tua personalità. Se trovi un modo migliore per esprimere i passi del processo che ti aiuti ad entrare nello scopo fondamentale della tecnica, allora sentiti libero di utilizzare questi aggiustamenti.

La tecnica del Cuore Neutro non è un rimedio universale alle sofferenze emotive. Tutti si sentono svuotati e scoraggiati, di tanto in tanto. Non sto suggerendo che praticare questa tecnica ti libererà da quelle emozioni, ma applicarla quando provi queste emozioni negative accelererà il loro attraversamento, e sentirai che il tuo sistema energetico si ravviverà e sarà in grado di prendersi carico della prossima sfida della vita con più facilità e grazia.

Non è necessario praticare la tecnica del Cuore Neutro in una stanza isolata o nel silenzio e senza distrazioni. Quando diverrai esperto della tecnica potrai usarla in ogni momento e dappertutto. Ci vogliono solo uno o due minuti. Pensa ad essa come a un programma di mantenimento del corpo energetico, non diverso dalla cura che dedichi al corpo fisico ogni volta che fai la doccia o ti lavi i denti.

Il tuo corpo energetico (quantico) è la tua connessione con l'universo dell'Essere-Uno e con il potere creativo dei circoli virtuosi. Ogni cura e attenzione che gli doni ritorna centuplicata. È veramente uno dei tuoi migliori investimenti.

Dal mio mondo al tuo,

James

(settembre 2007)