



Corsi on Line di Erba Sacra

COMUNICAZIONE VIBRAZIONALE

Docente: D.ssa Susanna Garavaglia

LEZIONE 1: Introduzione

Programma completo del corso

LEZIONE 1:	INTRODUZIONE
LEZIONE 2:	L'EMPATIA
LEZIONE 3:	LA COMUNICAZIONE MULTIDIMENSIONALE
LEZIONE 4:	LO SPECCHIO
LEZIONE 5:	IL CENTRO DI COSCIENZA
LEZIONE 6:	LASCIARE ANDARE
LEZIONE 7:	UNA NUOVA COMUNICAZIONE
LEZIONE 8:	IL CENTRO DI COSCIENZA ESPANSO
LEZIONE 9:	CONDIVIDERE



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

Un corso di comunicazione Vibrazionale on line?!?

Quando il Direttore di Erba Sacra Sebastiano Arena mi ha proposto di scrivere un corso on line di Comunicazione Vibrazionale mi sono subito detta “Non è possibile! I miei corsi di Comunicazione Vibrazionale sono tutti esperienziali! Come posso trasferire sulla carta uno sguardo, un contatto, un’esperienza provata sulla propria pelle durante un esercizio in aula? No, questa volta devo proprio dirgli di no!”

Ma poi quella mia voce interiore che sussulta di fronte ai miei “No” mi ha provocato, come sempre, mostrandomi un paradosso: se avessi detto di no ad un corso di Comunicazione Vibrazionale on line avrei incasellato il concetto di Comunicazione in un vecchio modello. E come posso accettare di rimanere ancorata a vecchi modelli, proprio io che vado raccontando a destra e a sinistra che stiamo entrando nel Mondo Nuovo come Donne e Uomini Nuovi?

Proprio mentre scrivo queste parole guardo sorridendo la mia casella di posta: in poco più di un mese ho trovato seicento amici in un notissimo social network, diffuso da un paio d’anni in tutto il mondo, nato da uno studente universitario che ha avuto la geniale idea di collegare tra loro gli iscritti alla Università di Harvard. Nel giro di due mesi questa rete si diffuse al MIT, all’Università di Boston e poi a tante altre università, alle scuole, alle grandi aziende. Una vera e propria rete sociale alla quale si accede per inviti: avevo detto di no per un po’ di volte ma poi un giorno mi sono detta “Perché no?”. Ho scritto “guardo sorridendo la mia casella di posta” perché ricordo che in nemmeno un’ora dal mio “si” iniziale il numero di miei amici in questo network era già cresciuto in modo esponenziale. Era bastato questo mio “si” per farmi raggiungere da un numero spropositato di amici che non vedevo né sentivo da tempo.

Ma cosa ha a che vedere la mia esperienza su Facebook, con un corso di Comunicazione Vibrazionale on line? Certamente molto più di quanto possa sembrare a prima vista, perché la Comunicazione non si ferma di fronte alle barriere dello Spazio e del Tempo, nemmeno quella più profonda. Agli inizi degli anni novanta il mio bisogno di comunicare e di stringere relazioni sempre più intense e vere mi aveva fatto guardare con occhio

diffidente Internet: ricordo che allora mio marito navigava con facilità e chattava nei primi diffusi mondi virtuali. Io lo osservavo con aria di superiorità e mi chiedevo come potesse stabilire dei contatti con persone che non aveva mai visto prima. Mi sembrava riduttivo, quasi un insulto al mio ossessivo desiderio di fusione con il mondo intorno a me.

Poi mi sono innamorata anche io di Internet e ho capito quanto, invece, quella tastiera e quello schermo avrebbero potuto fare miracoli: si trattava di una scommessa e oggi credo di averla vinta. Non è vero che comunicare a distanza renda meno intenso e meno profondo il contatto, se si ammette che un vero contatto nasca quando il rapporto è tra Sé e Sé e non soltanto tra due Personalità.

Forse la chiave sta proprio in questo social network, rappresentativo del Mondo Nuovo perché, a differenza di Second Life dove ci si nasconde dietro ad alter ego, Facebook ci mostra al mondo per quello che siamo. Ed inoltre crea una Rete nella quale “gli amici dei miei amici sono i miei amici”.

Ecco perché ho accettato la sfida: il mio corso di Comunicazione Vibrazionale può essere seguito e vissuto in prima persona anche on line, perché il suo obiettivo è ricordare a ciascuno di noi come comunicare ai livelli interiori profondi, in modo da riconoscere i fili sottili che ci collegano l'uno con l'altro.

Il team dell'Umanità e la Centesima Scimmia

“L'era del singolo salvatore è finita. C'è bisogno di un'azione comune, di una creazione collettiva, di un gran numero di umani, almeno il 5% che si assumano il compito di causare i cambiamenti, qui ed ora....(....)..La soluzione (il segreto, la chiave del mistero) è vedersi “una parte indissolubile” della Totalità, detta Dio, invece che “a parte” di TUTTO” Queste parole sono tratte da “L'Uno detto Dio”, edite da Macro Edizioni e scritte da Vittorio Marchi, grande uomo che ha saputo unire nella sua ricerca Scienza e Spirito, con una travolgente capacità di coinvolgere e di raggiungere empaticamente il cuore e l'anima di chi lo legge o lo ascolta. Ho la fortuna di conoscere personalmente questa grande anima e ogni volta che lo incontro ho la sensazione di fare passi avanti nella mia evoluzione. L'ho invitato più volte ai Convegni che organizzo all'ISPA di Milano con Dede Riva e Roberta Piliego, ma è subito nata tra noi un'intesa che va al di là dell'incontro casuale o di lavoro. Un incontro

d'anime. *“La vita non è una partita da giocare a squadre contrapposte. E' un lavoro di squadra unico. La vita non è una lotta, come si suol dire, o una competizione. Bisogna “fluire” con essa, come un'onda in un OCEANO. Quelli che si considerano “testimoni” alla finestra, più che partecipanti all'evoluzione, c'impiegheranno più tempo. A livello collettivo, la velocità del processo dipenderà dal numero delle persone che sceglieranno consapevolmente la loro evoluzione, dalla rapidità con cui si uniranno e troveranno il modo di cercare insieme il loro “futuro”. E dipenderà anche da quanto tempo impiegherà tale numero a raggiungere la massa critica o coscienza di massa. Se questa Com-unione cosciente dovesse avvenire in breve tempo, allora la massa critica potrebbe realizzarsi nel giro di qualche decennio”*

Ma che cosa è questa “Massa critica” di cui si sente parlare in continuazione?

Partiamo dalla esperienza della Centesima Scimmia, quel fenomeno osservato per la prima volta da Lyall Watson nel 1979 nell'isola giapponese di Koshima: alcuni macachi, scimmie da sempre abituate a mangiare le patate prendendole dal terreno ancora incrostate di terra e di sabbia, si misero d'un tratto a lavarle prima di portarle alla bocca, scoprendo che così erano più buone. Piano piano le altre scimmie dell'isola iniziarono ad imitarli, avendoli osservati dapprima con distacco e poi con spirito di emulazione. Quando anche una centesima scimmia si aggiunse alle prime novantanove, avendo imparato da loro a mangiare le patate solo dopo averle lavate, molte altre scimmie si comportarono allo stesso modo, non solo nella stessa isola ma anche in isole molto lontane, senza aver avuto alcun contatto diretto con il gruppo originario.

Esiste una soglia *quantitativa* minima, detta massa Critica, oltre la quale si ottiene un mutamento *qualitativo* e la centesima scimmia aveva determinato questa Massa Critica, aveva avuto il ruolo di mutare un comportamento in una intera specie.

Quando un determinato numero di pensieri entra in comunicazione grazie al Terzo strato Aurico si crea un corpus di conoscenza multidimensionale alla quale ciascuno di noi può attingere innalzando la propria vibrazione e quella dell'intera umanità. Ecco il senso della Rete Olistica che stiamo creando e nella quale ci stiamo riconoscendo oggi. Ecco perché ti sto proponendo questo corso di Comunicazione on line.

Donne e Uomini Nuovi in un Mondo Nuovo

E' tempo di abbandonare il vecchio sistema di credenze che ci ha condotto fin qui: la dualità, basata su polarità e opposizione. Ogni polarità porta con sé il concetto di separazione ma noi non siamo separati, Siamo Tutti Uno, siamo tutti parte della Unità dalla quale nulla è separato.

Comunicare è vivere la Compassione. Ma, attenzione, non è come comunemente si crede, il termine Compassione non è sempre molto chiaro, spesso rimanda a quell'atteggiamento paternalistico da "pat pat" sulla spalla. Ma non è di questo che parlo. Compassione è quello stato dell'essere in cui il cuore percepisce l'identità di tutte le cose.

"In tutte le creature", scrive il Dalai Lama in "Arte della Felicità", vi è il seme della perfezione. E' tuttavia necessaria la Compassione per rendere fecondo quel seme intrinseco nel nostro cuore e nella nostra mente. La Compassione può essere definita come uno stato mentale non violento, non aggressivo e non inteso a nuocere. E' un atteggiamento dell'animo basato sul desiderio che gli altri siano liberi dalla sofferenza, e si associa all'impegno, alla responsabilità e al rispetto nei confronti del prossimo".

"Compassione", scrive Silvia Mecca nella rivista Psicodinamica, "è la forza di guardare profondamente la natura della propria sofferenza e di quella altrui e di iniziare ad agire per cambiarla"

Ma compassione non è solo mettersi nei panni della sofferenza altrui, compassione è gioia ed è di questo che parleremo in queste lezioni.

Viviamo in un universo di forze che interagiscono tra loro, formiamo una rete di sistemi energetici che non si possono separare. Ci sono istanti, ad esempio quando meditiamo, in cui non ci percepiamo parti separate ma avvertiamo fortemente di essere l'intero. Ed allora capiamo la Compassione, e la viviamo in ognuna delle nostre cellule, nei confronti degli altri partecipando al loro sentire, cum-patendo, sentendo ciò che essi stessi sentono; ma possiamo provare anche Compassione verso noi stessi, accettando anche le nostre Ombre come parti di noi, sacra espressione dell'intero che noi siamo. O che temevamo ma che, pure, dobbiamo accettare come parte di noi.

La Comunicazione Vibrazionale è l'utilizzo del linguaggio emozionale per accorgerci del cambiamento e del nostro passaggio vibrazionale, di questo nostro essere Uomini e Donne nuovi, in un Mondo Nuovo. Quello che voglio proporti in questo corso on line, e quello che avviene sempre durante i miei corsi esperienziali, è accompagnarti ad entrare in contatto con le tue modalità relazionali perché tu possa diventare consapevole di tue eventuali insicurezze o pregiudizi che possono rendere meno profonda e meno vera la tua comunicazione con gli altri. Perché tu possa trasformare tutto quello che ti rende anche goffo nel comunicare anche con te stesso, fino a farti credere che non sia possibile per te nessuna trasformazione, nessun cambiamento. Facendoti chiudere gli occhi di fronte al salto vibrazionale in atto in questo momento di grande opportunità individuale, sociale e planetaria.

Io vorrei che tu ti scopriassi, invece, disponibile a metterti in gioco, a cambiare punto di vista, a vedere al di là delle apparenze, a sentire emergere talenti e potenzialità, anche quelle che forse non hai ancora avuto modo di esprimere pienamente.

Io vorrei accompagnarti a cogliere l'Unità presente in ogni cosa e a sperimentare cosa avviene in te e in ogni tua relazione quando ti programmi per cercare la bellezza e la perfezione divina e riesci a vedere in ognuno la sua unità divina

Io vorrei accompagnarti ad una comunicazione a livello dell'anima, a renderti consapevole dei doni che ricevi dagli altri e di quelli che sei in grado di dare tu stesso, sperimentando sulla tua pelle e nel tuo cuore come ognuno di questi doni sia una benedizione; ed anche come gli altri siano in grado di vedere e riconoscere la tua Luce.

Ascolto profondo e Empatia

Il filo conduttore di questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale è la comprensione del senso dell'ascolto profondo e dell'empatia, in quella dimensione al di là della molteplicità, dove "io " e "tu" perdono la loro separazione e "Io sono te, tu sei me" sembra diventare la nostra natura abituale. Il contatto con alcuni istanti di coscienza pura apre ad una relazione al di là dell'ego e ad una comunicazione non più tra due Personalità ma tra un Sé ed un altro Sé. Sono attimi magici che segnano una traccia nel nostro vissuto ed

invitano a seguire questa traccia nella vita di tutti i giorni, facendo da apripista per una comunicazione nuova.

Tante sono le definizioni di Empatia e ti accompagnerò a sentire quale o quali risuonano maggiormente in te nella lezione dedicata a questo specifico argomento.

Se hai la tendenza a partecipare alle gioie e ai dolori di chi ti sta accanto, se riesci ad esprimere con facilità quello che ti si agita dentro, se riesci a percepire lo stato d'animo di chi è con te, se ti commuovi davanti alla sofferenza degli altri, se sei in grado di metterti "nei panni" degli altri, se ti senti spinto a fare qualcosa per aiutare una persona in difficoltà, allora sai cosa voglia dire essere empatico.

Il termine "**empatia**" deriva dall'inglese "empathy", a sua volta derivato dal tedesco Einfühlung, termine che in origine faceva riferimento al processo che avviene quando si è di fronte a qualcosa di bello, nell'arte o nella natura. La persona proietta se stessa nell'oggetto che sta contemplando e che percepisce come bello. Titchener agli inizi del '900 definì "empatia" il processo di umanizzazione degli oggetti inanimati, ma questo termine venne successivamente esteso agli esseri umani.

Chissà quante volte ti sei focalizzato sul mondo interiore di chi ti era accanto, intuendo quello che stava avvenendo ai suoi livelli interiori più profondi, percependo quello che realmente provava, anche se esternamente cercava di mandare segnali del tutto diversi. Si stava camuffando. Se sai creare quel contatto emotivo diretto con chi è con te e ti sai sintonizzare con lui, riesci anche a cogliere e a accogliere il suo punto di vista, anche se è diverso dal tuo. Empatia è Non Giudizio, ma spontaneità di condivisione. Prestando attenzione in modo nuovo alle tue sensazioni e a quelle di chi ti è di fronte, scopri che non sono né buone né cattive ma, semplicemente, "sono" e ti accompagnano al di là dello Spazio e del Tempo, in quella dimensione dove passato, presente e futuro si incontrano.

Per questo motivo una relazione empatica è una relazione che trasforma. Chissà quante volte ti sei abbandonato con fiducia ad una relazione di questo tipo, o chissà quante volte avresti voluto farlo!

Con questo corso on line di Comunicazione Vibrazionale impariamo insieme come fare spazio dentro di te e a entrare in quel silenzio fondamentale per capire te stesso ma anche l'altro, sintonizzandovi sui vostri canali comuni senza bloccarvi di fronte a muri di parole che spesso diventano fortezze che separano l'uno dall'altro. Impariamo ad accorgerci di non essere solo questo corpo fisico, accenneremo ai corpi sottili, ai colori del nostro spirito, ti spiegherò come schermarti da quello che non vuoi lasciare entrare ma anche come aprirti per accogliere la luce del mondo in te.

Perché seguire un corso come questo?

Perché lo stai leggendo, e questo è già un buon motivo.

Il Mondo Nuovo si muove seguendo nuove piste, tra cui, ad esempio, quella della Intuizione e quella delle Coincidenze Significative. Il verbo "intuire" ha una radice greca interessante, en theos, entrare nel dio, in quella parte divina che è in te, che tu sei. Ma anche una radice latina dal verbo "interi", formato da "In", dentro, e "tueri, "guardare". Guardare dentro, allora e contattare la nostra parte divina, la nostra parte di luce, quella che sa perché siamo qui e che cosa ci serve per stare bene. Stiamo imparando a seguire la nostra Intuizione per scegliere e non più soltanto la nostra mente che analizza, confronta, collega ma spesso, troppo spesso, ci porta lontani da noi stessi e ci relega in spazi fuori di noi. Nel nostro Personaggio, nella nostra maschera, nel nostro ruolo.

Quanto alle Coincidenze Significative, riporto qui per te una intervista che ho fatto a James Redfield a Milano. Forse dopo averla letta avrai qualche illuminazione improvvisa. Al tavolo della Conferenza Stampa, seduta di fronte a lui lo guardo mentre legge con attenzione il "Manifesto Progetto Creatività. Via Femminile alla Trasformazione": dopo aver tenuto un seminario all'Hotel Michelangelo, James Redfield ha l'aria stanca ma non delude chi vuole ancora approfittare della sua presenza a Milano. L'autore che con la sua "Profezia di Celestino" ha ribaltato la visione del mondo, è pronto a rispondere ad altre domande, ma vuole mettere anche lui una firma al Manifesto. "*Where must I sign?*", mi chiede e poi, sulla copia del Manifesto che è ora all'ISPA come un piacevole dono, scrive

“When the heart is open Creativity flows. I love this Project. Quando il cuore é aperto la Creatività fluisce. Io amo questo Progetto. James Redfield”

Affiancato dalla moglie Salle ha ripercorso con un numeroso pubblico le tappe della sua Profezia, sottolineandone quei passaggi che ormai sono penetrati nel nostro sentire grazie al notevole successo di quel libro cui, in questi anni, tutti gli autori di ricerca interiore si sono ispirati.

E pensare che ha dovuto stampare questo bestseller a sue spese; ben trenta case editrici l'hanno rifiutato dicendo che i tempi non erano maturi. E' stata la moglie Salle a girare per gli Stati Uniti dando in deposito ad ogni librario 15 copie della Profezia autoprodotta e regalandone ad ognuno una copia autografata con la preghiera di leggerla prima di venderla. E' stato un passaparola incredibile che, in quattro mesi, ha portato alla vendita di centomila copie.

“Sono felice quando i lettori mi scrivono “Caro James, la profezia mi piace perché è quasi come se questo libro l'avessi scritto io”

Con queste semplici parole Redfield inizia a parlare del risveglio che sta avvenendo in tutto il mondo in cui, aggiunge, *“Incontriamo persone di tutte le culture..con occhi lucenti.. energie più alte.. un'esperienza luminosa. L'Italia è uno dei nostri posti preferiti. Veniamo per ringiovanirci”*

E incomincia a parlare di questi nostri tempi che lui definisce *“Il punto principale della evoluzione storica”*. Mi colpisce quando parla di queste nostre generazioni e chiama tutti noi *“I Bambini del destino”* Gli chiedo di spiegarmi bene questa affascinante definizione.

“Tutte le generazioni nuove sono bambini del destino. E' il processo della evoluzione. Con questa generazione e con quella futura noi ci muoviamo verso una coscienza che ci fa vivere una spiritualità più profonda che ci porta finalmente nella coscienza. Il processo della storia è sempre avvenuto nell'inconscio, ora invece, solo ora, per la prima volta lo portiamo a livello conscio. Per questo siamo bambini, perché con noi inizia una nuova fase. Ci stiamo aprendo ad un nuovo modo di vivere, stiamo imparando ad integrare la coscienza nella vita quotidiana. Ma non siamo soli in questa coscienza. Ci vuole solo ancora un piccolo numero di persone che lavorano così per raggiungere un numero più grande e sarà più facile, allora, per tutti innalzarsi ad un livello di coscienza più alto.”

Ora è per noi quotidiano parlare di Coincidenze. Anni fa, prima dell'uscita della Profezia di Celestino era un argomento limitato a chi aveva letto o studiato Jung, ma poi a macchia

d'olio questo concetto è entrato nel linguaggio comune perché il romanzo di Redfield l'ha reso alla portata di tutti. Ma è bello sentirlo ripetere dalla sua viva voce:

*“La **Prima Illuminazione** é la percezione delle Coincidenze Significative. Alcune sono solo affermazioni che siamo sulla strada giusta e le chiamo Sincronicità di Affermazione. Quando arriva la prima dobbiamo stare molto attenti perché se ne presenteranno altre. Ad esempio quando vogliamo cambiare lavoro, alla radio, nei cartelloni pubblicitari, in televisione sentiamo sempre parlare del nuovo lavoro che vorremmo fare. E poi può arrivare un evento che ci cambia la vita e che non solo afferma ma anche ci apre una porta. Quando ad esempio a un tratto arriva l'opportunità di fare concretamente quel cambiamento”*

Le parole di Redfield mi fanno riflettere: vero insegnamento di questa Illuminazione non è lasciare che le coincidenze accadano ma esplorare sempre più profondamente per vedere se c'è veramente l'opportunità concreta per cambiare ad ogni istante la nostra vita. Perché siamo fatti per trasformarci in continuazione e ora è tempo di seguire il nostro Timone Interiore

“Prima di uscire di casa ogni mattina affermiamo che queste Sincronicità Magiche devono succedere. Diamoci ogni mattina la Intenzione di avere la percezione del nostro Destino personale, di quel percorso unico che possiamo solo individuare esplorando la Sincronicità nella nostra vita”

Ma cosa è questo risveglio che tutti percepiamo in noi e intorno a noi?

Redfield, riassumendo la **Seconda Illuminazione**, ora parla di una nuova e più completa visione del mondo rispetto a quella legata alla sola sopravvivenza fisica e al desiderio di agiatezza. Quello era il vecchio Mondo, un passo importante nello sviluppo umano, ma non più attuale. Ora risvegliati alla esplorazione delle coincidenze siamo pronti a scoprire il vero scopo della nostra esistenza e la vera natura del nostro universo. *“Non si tratta di rinunciare totalmente a ciò che é materiale- spiega Redfield- ma di incorporare in noi un modo più intuitivo e spirituale di vivere”*

Non so se la traduzione giusta fosse “incorporare” ma l'ho volutamente lasciato perché mi piace: rende bene l'idea del compito di questi tempi, portare il Cielo in terra, inCorporare lo Spirito.

E la **Terza Illuminazione** ci racconta come noi crediamo che il mondo sia materiale e come invece in realtà sia spirituale

“I fisici ci hanno insegnato che tutto quello che vediamo è energia e che la energia ha una vibrazione e che il mondo è un disegno di Energia in cui camminiamo. Noi siamo energia e la Energia è tutta intorno a noi. Se volete vedere l'aura potete darvi questa intenzione e stare con chi già la vede. E' contagiosa. Questa percezione è abilità naturale del nostro cervello. Quando ci muoviamo dalla coscienza materiale a quella spirituale inizieremo tutti a vederla, ma per ora accontentiamoci di sentirla. Siamo esseri spirituali, stiamo imparando a vivere spiritualmente nel mondo. La chiave per sentire e vivere l'Energia del mondo è essere aperti alla sensazione di queste energie. Se ce lo ricordiamo ogni giorno noteremo che sentiremo più energia arrivare dalla nostra interiorità, ad esempio attraverso la meditazione; ma impareremo anche a sentire l'energia che scorre tra gli altri e noi “

Spesso ci allontaniamo dalla energia della Fonte e per questo ci sentiamo deboli ed insicuri. Ed allora manipoliamo gli altri e li costringiamo a concederci attenzione per avere la loro energia.

La **Quarta Illuminazione** tratta appunto questa continua e malsana competizione per l'energia.

“A volte l'Energia arriva, altre volte ce la portano via- continua Redfield- E lo facciamo anche noi.

Ognuno di noi ha imparato nell'infanzia un suo modo per manipolare gli altri e farci dare loro energia. Non dobbiamo condannarci per questo, è una condizione umana che ora tutti stiamo cercando di trasformare ed elevare. Un punto chiave nella evoluzione personale è capire quale è il nostro modo di portare via l'energia agli altri. C'è chi lo fa in modo più passivo, atteggiandosi a Vittima. Pensiamo a tutti gli “Oh, povera me!”. Oppure “Ho aspettato la tua telefonata ieri e non hai chiamato”: questo è cercare energia di pietà. Chi fa così non vuole aiuto, vuole solo essere ascoltato. E' l'Energia dell'Essere Ascoltato. Un altro modo passivo è adottare la Strategia dello Sconcentrato e questa la utilizzano spesso in modo efficace gli uomini. Non vi è mai capitato di parlare con un distratto che non da' mai una risposta precisa?. Se gli chiedete, ad esempio, cosa ha fatto il giorno prima, lui vi risponde vagamente “Così, sono stato in giro..” Proprio perché la persona distratta è vaga, continuate a porre domande cedendole così gran parte della nostra

energia. Poi c'è un modo più aggressivo, la Strategia dell'Interrogatorio. Quando si parla con un Interrogatore d'un tratto ci si sente criticati, come se fossimo monitorati. E ci troviamo a dover stare attenti a quello che diciamo o facciamo. Spesso la usano i genitori con i figli: è un modo per sentirsi meglio perché l'energia del figlio va verso di loro. E non si sentono abbandonati da lui. E poi c'è l'Intimidatore: è una persona che spaventa per avere la nostra energia. Questi quattro metodi derivano da una stessa causa: l'insicurezza che in realtà si traveste da insufficienza di energia. Se possiamo manipolare ci sentiamo più carichi e più forti."

Cosa possiamo fare se ci sentiamo manipolati? James Redfield consiglia di elevarci al di sopra di questo gioco e dire alla persona che ci manipola come ci sentiamo alla sua presenza, ma anche chiedere come si sente lei con noi. Ma dobbiamo essere aperti alla loro risposta. La onestà coraggiosa è la cosa migliore che possiamo fare per l'altro ed è fondamentale per la evoluzione dell'umanità.

E visto che vivere in questo modo e in questo mondo ci porta spesso a perdere energia, è importante imparare ad acquisirla dall'interno, dalla Sorgente Divina che vive dentro di noi e in tutto il mondo. Ecco la **Quinta Illuminazione**, questa capacità di connetterci con l'energia divina.

"Noi oggi stiamo imparando ad avere o una relazione personale con il Divino, perché ci siamo spostati da una intellettualizzazione ad una naturalizzazione dell'esperienza. I mistici descrivono questa connessione come una sensazione fisica di leggerezza. Anche noi quando meditiamo e ci connettiamo alla Fonte o quando facciamo esercizi fisici avvertiamo l'energia che scorre in noi e ci sentiamo leggeri. In America poi diventiamo pazzi per gli esercizi fisici! E' come se volessimo toccare questa Energia, questa leggerezza dell'Essere. E allora vi dico: ballate, fate esercizi, camminate

Questa sensazione di leggerezza e di connessione è amore che viene da dentro, l'amore per una dimensione più elevata. L'amore è l'emozione più alta ed è importante che noi, pionieri della spinta evolutiva, siamo allenati a tornare all'amore. Questo ci porta euforia ed è una benedizione, perché da' comunque sicurezza, qualunque cosa stia succedendo intorno a noi.

Grazie a questa costante connessione riusciamo a sviluppare sempre più l'Intuizione, e per Redfield le intuizioni sono *“pensieri che ci guidano perché le nostre vite scorrano in modo più facile*

Lasciamoci guidare dalla Intuizione perché questa apertura mistica possa avvenire nella nostra vita sempre più spesso, fino a trasformarsi in un canale di Energia. Ma ci vuole pratica. L'Energia Divina che sentiamo in noi è sempre di più mentre il Genio Spirituale emerge in noi.

E' quella che chiamo la Energia Primaria di Sicurezza. Ci libera. Ci permette di allinearci alla nostra Missione, comprenderla e viverla senza essere incastrati nei giochi degli altri.

E proprio in questi tempi di continue trasformazioni è fondamentale per Redfield gestire il cambiamento attraverso la Guida Intuitiva. Se ci arriva una intuizione non lasciamola cadere ma, anzi, impariamo a chiederci perché quel pensiero sia arrivato proprio in quel momento.

“Nel mondo materiale le idee arrivavano da noi e cercavamo di strutturare in maniera logica. Ora è il tempo dell'Intuizione. Quando pensiamo a un vecchio amico chiediamoci “perché ho pensato a lui adesso?” Dobbiamo rimanere in sintonia con il mondo intuitivo per muoverci nello spazio dell'anima.

La Sesta Illuminazione ci porta a scoprire il sentiero evolutivo della nostra vita e la nostra missione spirituale, perché solo questa consapevolezza ci dà la gioia più grande, ci dona la nostra benedizione. La comprensione di questa Missione non è mai completa ma si evolve sempre attraverso la nostra vita. Non dobbiamo confonderla, dice Redfield, con la nostra occupazione: non è, ad esempio, essere elettricista ma caso mai incrementare un modo più umano di dare la luce al mondo. Non importa quale sia il lavoro che facciamo, qualunque esso sia noi lo possiamo sempre usare per perseguire la nostra Missione.

“La Missione è una verità che raccontiamo e che diventa sempre più chiara mentre la vita scorre. Noi siamo qui a portare una verità al mondo ed è importante che raccontiamo la nostra verità ad ogni persona che incrociamo in modo sincronico. Non c'è una verità più grande o più piccola, ma ognuno ha una verità da raccontare ad ogni persona che incrocia per caso. Nel servire la nostra verità dobbiamo avere coraggio e ricordiamoci che

abbiamo una verità per ogni persona che incontriamo e che lei ha una verità per noi. Questa è una delle scoperte più importanti nella storia.”

Ma come possiamo comprendere quale sia la nostra verità? Ancora una volta è la Sincronicità a darci una mano, i messaggi che riceviamo dalle persone con cui parliamo, tutto è importante per lo sviluppo della nostra individualità e per la comprensione della verità che abbiamo da raccontare.

“Il primo indizio di verità lo si raggiunge mettendosi in contatto con il primo ricordo nella nostra infanzia e chiedendoci: cosa volevamo cambiare nel mondo già allora? E poi perché ho avuto le amicizie che ho avuto? Perché mi piacevano alcuni insegnanti e altri no? Perché ho scelto quell'educazione, quegli amici, quelle persone? Come ho avuto il mio primo lavoro? Perché svolgo questo lavoro ora? Siete esattamente dove dovete essere. Non vuole dire che dovete restare lì a lungo. Guardate il film della vostra vita, domandatevi: per cosa mi stavo preparando?

Se non raccontate la vostra verità c'è una verità che manca nel mondo.”

Le prime sei Illuminazioni sono quelle della Preparazione, le altre sono le Illuminazioni della Trasmissione, quelle cioè che ci aiutano ad offrire la verità agli altri.

La **Settima Illuminazione** ci aiuta a capire come raccontare e a chi la nostra verità: ci vengono date intuitivamente le parole per esprimere questa verità in modo che gli altri possano comprendere.

Ecco un consiglio di James Redfield:

Prima di uscire la mattina ripetete dal cuore “Affermiamo con l'Intenzione che crea il Campo di preghiera che porta Sincronicità che porterà risoluzione”

Se teniamo in mente la nostra Verità e le nostre domande personali possiamo ricevere risposte nella forma di opportunità sincroniche. Spesso dobbiamo ascoltare per ricevere le intuizioni ed essere guidati nel posto giusto dove può accadere una sincronicità. Se impariamo ad esplorare la sincronicità e una porta si apre, si scopre la soluzione. Chissà quante volte lo abbiamo fatto in modo inconscio, ma ora è tempo di rendere conscio questo processo, così la vita può crescere in maniera ispirativi.”

L'**Ottava Illuminazione** è quella che Redfield chiama Etica Interpersonale, quell'aiuto che possiamo dare agli altri perché raggiungano uno stato di saggezza ed abbiano maggiori possibilità di recepire un messaggio sincronico.

La regola d'oro è agire con gli altri come vorremmo che agissero con noi. Se aspettiamo che cambino loro non succede nulla, anzi si crea una spirale che diventa sempre più oscura.

“In ogni situazione in cui interagiamo con gli altri dobbiamo compiere un processo di Innalzamento dell'altra persona ed è su questo processo che si basa l'etica di amare i nostri nemici. Quando interagiamo con altre persone e parliamo al loro essere spirituale, quella parte della loro anima capace di aprirsi al divino si innalza a una consapevolezza spirituale piena..

Se andate al ristorante e il cameriere è di mal umore cercate di parlare con la sua natura più alta, esprimendo l'intenzione di parlare con quella parte dell'anima che può essere guarita.

Non preoccupatevi di vincere, di difendervi: se rimanete aperti alla energia del Divino in voi avete tutta la sicurezza dentro di voi.

La chiave per l'etica Interpersonale è essere sicuri di se stessi attraverso l'Energia del Divino, così da poterla donare agli altri.”

Come sarebbe il mondo se tutti facessero così? Cosa succederebbe se tutti lo facessero domani in tutto il mondo? Il mondo cambierebbe in una notte.

*“Zil nostro futuro é diventare energia pura. Questa è la **Nona Illuminazione**, la trasformazione dei nostri corpi in forme spirituali nell'unione con la vita dell'aldilà, ponendo così fine al ciclo di nascita e morte. Siamo esseri spirituali. Ripetiamo più volte questa affermazione che permette di portare più energia nei nostri corpi. Più ne abbiamo, più lentamente invecchiamo. Se tutta l'Umanità arriva a questa consapevolezza, il ciclo Nascita/Morte si fermerà”*

Redfield ci assicura che quando abbracciamo le prime Nove Illuminazioni, favoriamo la comparsa della Decima, quella che crea una prospettiva più ampia, un punto di vista più elevato, contattando la nostra vera natura di esseri spirituali. *“Quando lasciamo il mondo materiale, accogliamo il fatto che ci sia vita dopo la morte. Lo tratto nel libro “La decima*

“Illuminazione”, dove si comprende la visione più grande della storia dell’uomo. Il processo di morte diventa sempre più una transizione tra una dimensione e l’altra e tutti potremo fare questa transizione in maniera conscia: ci verrà insegnato come fare. Il problema non è la morte ma la paura della morte che fa sì che questo processo si allunghi. Se neghiamo la morte neghiamo la vita. Dobbiamo renderci conto che noi arriviamo da lì e ci ritorniamo là. E arriviamo qui con un progetto ideale. Il regno degli angeli ci aiuterà in questo mondo”

L’Undicesima Illuminazione è la più recente, e tratta il potere della Intenzione. Conosciamo molto bene oramai il potere della mente e sappiamo che nel mondo si manifesta quello che desideriamo. E’ importante per questo distinguere gli obiettivi dell’ego da quelli del Sé, trovare un equilibrio tra essi e lasciarsi guidare verso il successo nella nostra vita. Possiamo creare cose talmente grandi e talmente in fretta!

“L’undicesima è l’illuminazione della creazione e include la creazione dei Gruppi di Preghiera.

Una preghiera affermativa è più forte di una negativa e noi in ogni istante possiamo chiedere per ottenere. Se più persone pregano per una visione comune, questa preghiera diventa più forte.

Se la preghiera più forte è una affermazione, ogni affermazione è una preghiera.

Noi affermiamo delle cose su di noi e sugli altri che non ammetteremmo mai, ad esempio che noi non siamo o che loro non sono intelligenti, che la vita è difficile e così via.. Questa è una preghiera. E che gli altri non sono esseri umani, che non hanno anima, che sono dei mostri o che commettono omicidi. Dobbiamo imparare a educare i nostri pensieri.. Questa è vera redenzione per tutti.

Quante volte ci ritroviamo a negare l’umanità degli altri, a ritenere che quella sia la peggiore persona possibile. Quando ad esempio diciamo a qualcuno “Sei un pazzo!”, o “Non sai guidare!” Stiamo pregando per la cosa sbagliata. Noi invece vogliamo che possa guidare con il suo essere più elevato.”

Perché una comunicazione intensa e profonda può aiutare te stesso e tutte le persone con cui entri in contatto a ri-cor-dare la propria parte di luce.

Mentre scrivo queste parole continuo a ricevere messaggi da quel social network di cui ti parlavo all’inizio di questa lezione. Il numero di amici è magicamente aumentato ma,

soprattutto, mi stanno ritrovando persone che non vedevo da molti anni. Ed io ne sto ritrovando altrettante. Tra gli altri mi ha ripescato un mio vecchio allievo di una ventina di anni fa, quando ancora facevo la prof. Mi ha scritto chiamandomi prof ed io non mi sono riconosciuta, e glielo ho detto. Ma sai lui cosa mi ha risposto? Mi continuerà a chiamare così, perché *“ lei rimane la PROF con tutte le lettere maiuscole, quella che ti apre gli occhi e ti fa riflettere al di là di quel cavolo di libri che ci faceva leggere”*. E' stata la cosa più bella che mi potesse dire e io gli ho risposto che questa era l'unica ragione per cui io per anni ho continuato ad insegnare a scuola. Ma, ora che ci penso, questa è anche l'unica ragione per cui continuo ora a tenere corsi in aula, nel web e a scrivere libri. Aiutare ad aprire gli occhi e a guardare se stessi, gli altri e il mondo come se fosse la prima volta. Per questo ho detto di sì a Sebastiano Arena per un corso così. E spero che tu sia dei nostri. Ah, dimenticavo.. in questo corso non parleremo delle Illuminazioni di Celestino ma di te!