

Guida all'Ascensione

Eric Keller

Italiano

Quinta edizione 2023

Pubblico dominio

Indice

- 0.1. Guida all'Ascensione - 5a Edizione - Indice
- 0.2. Guida all'Ascensione - 5a Edizione - Prefazione
- 1.1. Guida all'Ascensione
- 2.1. Primi passi
- 2.2. Pulizia - normale e maggiore
- 3.1. Che cos'è la quinta dimensione
- 3.2. L'acqua del regno spirituale scorre davvero
- 3.3. Far scorrere l'acqua
- 4.1. Dagli oggetti concreti al mondo delle idee
- 4.2. Modificare i cambiamenti
- 4.3. Il nocciolo duro fedeltà e infedeltà
- 4.4. Quali sono le cause dell'infedeltà
- 5.1. Strumenti di comunicazione interdimensionale
- 5.2. Il pendolo
- 5.3. Test muscolare
- 5.4. Lo Yi-Jing
- 5.5. Sogni lucidi
- 5.6. Meditazioni interattive
- 5.7. Telepatia
- 6.1. Guarigione spirituale
- 6.2. Chi forces for heallng
- 6.2. Le forze del Chi per la guarigione
- 6.3. Prospettive a lungo termine sulla salute
- 7.1. Vita ascendente al vortice
- 7.2. Oltre il vortice
- 8.1. È possibile!

Prefazione alla 5ª edizione

Questo è di nuovo un momento delizioso.

Qualche mese fa ho ricevuto il suggerimento di tradurre il sito web del 12° livello e questa Guida all'Ascensione in diverse lingue. A quanto pare, il 12° Livello riteneva che il nostro materiale stesse riscuotendo un crescente interesse. Così mi sono messo all'opera e ho scoperto che era più difficile di quanto avessi immaginato. Molto di questo materiale richiede un linguaggio molto delicato e trovare la giusta sfumatura è stata spesso una sfida. Spero di aver trovato il fraseggio migliore ovunque.

Non sono state apportate molte modifiche sostanziali rispetto alla quarta edizione. Si tratta per lo più di piccole correzioni. C'è stato solo un cambiamento importante per il capitolo 7.2. che ha richiesto una profonda revisione.

Con i miei migliori auguri a tutti,

Da giugno 2023 a giugno 2024, Eric Keller

Prefazione alla quarta edizione

È l'estate del 2022 e un sorriso mi attraversa il volto mentre mi accingo a rivedere questa quarta versione della "Guida all'Ascensione".

Questa è la prima versione "post-Covid". Vi giunge dopo due anni ricchi di eventi che hanno scosso il mondo intero. Un cambiamento importante è stato il modo in cui viviamo e comprendiamo la spiritualità.

Le questioni spirituali sono state tradizionalmente appannaggio di un gruppo speciale di persone: sacerdoti, ministri, sciamani, ecc. - hanno molti nomi. Ma nel 2008 è stata presa l'importante decisione di aprire le porte del 12° livello al grande pubblico. Questa decisione è stata presa in un'Assemblea Generale del 12° Livello.

Il primo passo è stato quello di preparare il terreno. Cosa significa vivere spiritualmente ogni giorno? E cosa rappresenta il 12° Livello spirituale?

A mia insaputa, sono stato scelto come uno dei cinque candidati per questo compito. Tutti dovevamo scrivere un'introduzione all'Ascensione. Non conoscevo gli altri. Ci mettemmo tutti al lavoro e, a quanto pare, tutti completammo questa introduzione. Non so ancora chi fossero gli altri autori.

Ho iniziato tardi perché mi ero appena ritirato dalla cattedra all'Università di Losanna qualche anno prima. Dopo 30 anni di insegnamento continuo e molto stressante, ero completamente esausto. Avevo bisogno di un po' di tempo per raccogliere le idee. Ma lentamente, intorno al 2013, ho sentito l'impulso interiore di iniziare a raccogliere e scrivere i miei pensieri per la mia "Guida all'Ascensione".

Fin dall'inizio sapevo di aver bisogno di un redattore severo che mi rimettesse in riga se fossi uscito dal seminato. Per diversi anni ho sentito il senso di una guida invisibile dentro di me. Mi si presentava in sogno e in alcune meditazioni. Con l'aiuto di un veggente, ho scoperto che si trattava in realtà di una mia precedente incarnazione, vissuta circa 1800 anni fa nell'Impero Romano. Il suo nome era "Melkiades".

Questo ha posto le basi. Tra il 2013 e il 2016 ho scritto il "Blog sull'ascensione di Melkiades". Ho usato lo pseudonimo "Melki" per me stesso e "Melkiades" per il mio Sé Superiore. Il Blog sull'Ascensione di Melkiades è stato pubblicato elettronicamente fino al

2018 su "Melkiades.com", in due versioni consecutive.

Per questa versione non c'è un solo editore critico, ma diversi. Il più importante è l'Arcangelo Michele - sì, quello con la spada - che è appena arrivato mentre mi sedevo per scrivere questa prefazione. Vuole assolutamente far parte del team di redazione. La versione attuale è stata aggiornata e ampliata per questa versione e, dato il nostro importante pubblico di lettori in Spagna e in America Latina, è stata tradotta anche in spagnolo.

Nel 2020 sono stato eletto al 12° Livello Spirituale, con mia grande sorpresa. Sto ancora riflettendo su questo evento. La mia comprensione delle questioni spirituali si è chiaramente ampliata. Riesaminerò e possibilmente arricchirò e sfumerò le idee che sono confluite nelle tre versioni precedenti. In questo modo potrò ancorare una comprensione ancora più profonda delle questioni spirituali.

I miei scritti si basano su esperienze e riflessioni personali, ma non hanno la pretesa di rappresentare verità universali di alcun tipo. Non sono altro che una raccolta delle mie opinioni personali. Pur avendo l'autorizzazione del 12° Livello a pubblicare questa "Guida all'Ascensione" come parte di questa raccolta del 12° Livello, questi scritti non escludono nessuno.

Leggete altre guide all'ascensione e confrontatele. Tutti impariamo sempre di più sul sentiero dell'ascensione.

Luglio-Agosto 2022, Eric Keller

1. Guida all'ascensione

Di Eric Keller

Un manuale di facile lettura sulla vita ascendente

Pubblico dominio - Quinta edizione 2023

I temi principali di questo volume sono:

- **Evolgere ed estendere la nostra coscienza nell'Ascensione:**
In che modo la vita ascensionale è diversa da una "normale esistenza in 3D" e che cosa significa questo per la nostra vita quotidiana.
- **Comunicazione interdimensionale:**
Come comunicare con il nostro sé interiore.
- **Guarigione spirituale:**
Usare i nostri poteri ascensionali per condurci a uno stato psicofisico più sano.
- **Vita nella dimensione ascesa:**
L'ambiente promettente del nostro mondo asceso.

La vita ascendente fa per voi? O state già sperimentando la vita ascendente?

Leggete e vedete dove vi trovate. La 3D era un luogo dove avere successo, esibirsi e fare soldi. La vita ascendente è un luogo di comprensione, di emozioni piacevoli, di gioia e di partecipazione ad azioni comuni. Dove preferireste essere?

In entrambi? Anche questo è possibile. Siamo in una lenta transizione e c'è spazio per entrambi. Lasciate andare alcune cose e fate spazio ad altre.

Questo libro è stato scritto lentamente, capitolo per capitolo, sotto i quattro titoli sopra indicati. La creazione del libro non è stata lineare. Alcuni capitoli sono emersi prima del tempo, mentre altri si sono manifestati come nuovi pensieri a partire da materiale già esistente.

Il materiale è arrivato in questo libro in linea con il mio sviluppo. Quando ho avuto dei pensieri per questo libro, li ho scritti, ci ho pensato e mi sono assicurato che seguissero una progressione logica. Poi ho perfezionato ampiamente la serie di pensieri. Quando l'ho completata, ho inserito la sequenza nel libro dove mi sembrava più adatta.

Pezzo per pezzo, col tempo, è diventato un vero e proprio libro.

L'intera storia sarà mai pubblicata come libro stampato? Questo non è importante. È molto più importante che molti di noi inizino subito a pensare a queste idee. Più partecipiamo alla discussione e più sperimentiamo e adottiamo concetti nuovi e più appropriati, meglio è per tutti noi.

A che punto siete?

Crede di avere un'anima?

Crede di avere un'anima.

La conoscerete tra poco, nelle prossime pagine.

Ma prima lasciate che vi faccia alcune domande.

**Vi è mai capitato di avere una nuova grande idea,
ma non sapete come fare?**

Siete mai stati in grave pericolo,

ma improvvisamente vi siete salvati?

**Avete mai sentito una voce interiore che vi ha detto
come uscire da una situazione difficile?**

Forse si trattava di una guida interiore,

qualcuno che vuole aiutarvi.

Potrebbe essere il vostro Sé Superiore.

Vi invito a seguirmi.

**Vi racconto come ho incontrato la mia anima,
il mio Sé Superiore.**

1.1. Gli inizi

Melkiades è il mio Sé Superiore. Io sono Melki, il mio Sé materiale, l'uomo con un corpo e un computer. Melkiades e io stiamo scrivendo questo blog insieme.

Il mio rapporto con Melkiades è un po' speciale perché ci "parliamo" ogni giorno. Gli faccio domande e ricevo risposte chiare e coerenti. Può mostrarmi visioni e sogni lucidi per spiegarmi qualcosa o per insegnarmi una nuova idea. Se gli faccio domande serie, ricevo risposte serie. Alcune volte ha anche scherzato con me. Melkiades è come quel caro zio che avevi quando eri giovane. È un buon amico, ma naturalmente è molto più avanti di voi e può insegnarvi molto.

Vorrei farvi conoscere Melkiades. Ovviamente non posso mostrarvi la sua foto e posso solo dirvi quello che ho ricevuto da lui. Quando parlo con lui sembra un essere umano normale. Sa chiaramente cosa faccio e cosa penso. Capisce i nostri limiti umani di tempo e risorse e suggerisce soluzioni che si adattano alla nostra vita quotidiana.

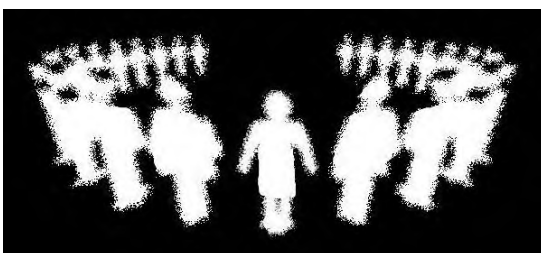
Ma non è solo un altro Melki. È più conservatore di me. Anche se sono onesto, non ho mai vissuto una vita particolarmente santa. Ho avuto le mie storie d'amore e ho mangiato come la maggior parte delle persone, senza prestare molta attenzione alla composizione degli alimenti, agli erbicidi e agli additivi. Ho attraversato periodi pretenziosi e non sono un "fanatico dell'ambiente".

Al contrario, i suggerimenti di Melkiades per l'alimentazione e lo stile di vita sono piuttosto frugali. Non solo vuole che io risparmi e che elimini gli sprechi, ma è anche un deciso sostenitore del bio, del cibo salutare e degli approcci alternativi alla medicina. Ma soprattutto vuole che mi allontani dalle luci della ribalta, che svolga il mio lavoro con prudenza e senza pretese. Ad esempio, per il momento non dovrei tenere conferenze pubbliche.

Da quando Melkiades e io abbiamo iniziato a discutere seriamente qualche anno fa, ho affrontato un percorso di riqualificazione.

Prendiamo la questione del cibo. Mi piacciono i cibi buoni e deliziosi e non mi piacciono i commenti del tipo "dovresti mangiare questo e non quello". Quello che Melkiades ha fatto è stato mettermi di fronte alla "prova concreta". Mi ha messo in una posizione in cui dovevo imbartermi in informazioni sul cibo, sulle condizioni di sovrappeso, sugli additivi, sulle malattie e sulle mie condizioni di salute. Non è stato facile. Melkiades mi ha mostrato che c'è molto da imparare. Non solo ha indirizzato la mia attenzione verso l'allarmante stato di malnutrizione e di salute della nostra società, ma ha anche insistito sul fatto che avrei dovuto prendermi più cura di me stesso e che avrei dovuto trasmettere le informazioni agli altri.

Melkiades e il clan



Quando si inizia a parlare con qualcuno, alla fine si desidera incontrarlo. Così ho continuato a chiedere di incontrare personalmente Melkiades. Per un certo periodo non c'è stata risposta. Poi, una notte, accadde inaspettatamente.

Stavo meditando su nulla in particolare, stavo solo pulendo la mia mente. All'improvviso, ho sentito che stavo lasciando la Terra. Non era mai successo prima e ne fui entusiasta. Sono decollato nello spazio e il mondo intorno a me è diventato sempre più nero. Sotto di me, vidi la Terra che si allontanava nella luce del sole. Ero entusiasta, mi allungai e viaggiai

nell'oscurità.

Mentre passavo nello spazio, chiedendomi dove stessi realmente andando, vidi un anello di uomini vestiti di bianco in piedi in un cerchio di tre quarti. Mi avvicinai e capii che quella era la mia famiglia dell'anima. Era il mio clan. Da qualche parte sul lato sinistro dell'anello, ho trovato un posto naturale tra loro.

Erano tutti silenziosi e piuttosto solenni. In questo primo incontro, erano tutti uomini¹. Stavano lì, splendenti nelle loro vesti bianche, senza muoversi molto. Mi accorsi che anch'io ora indossavo una veste bianca e lucente. In fondo all'anello c'era "il capo". Guardai verso di lui ed era inconfondibile. Era un po' più basso di me (io sono di media statura). Stava dritto e proiettava una luce chiara e brillante, più forte di quella che avevo visto riflessa sulla terra e più forte di quella degli altri membri del clan. Da entrambi i lati c'era un po' di spazio. I membri mantenevano una distanza rispettosa da lui. Sentivo forza, chiarezza e saggezza emanare dal suo piccolo corpo forte.

Mi guardai intorno. Eravamo 33 in quel turno, oltre a Melkiades. Alcuni erano più alti di me, altri più bassi. Ho percepito che alcuni degli altri vivono in altre dimensioni e che non tutti sono attualmente sulla Terra. Siamo rimasti nei paraggi giusto il tempo necessario per scattare una foto di gruppo. Non è stato detto nulla. Ma per me è stata un'immensa gratificazione sapere di essere sostenuto da un intero clan e dal mio Sé Superiore.

Tutto questo è accaduto nel 2011. Da allora, ho lanciato questo sito web e ho lavorato duramente per chiarire la mia mente su chi e cosa sia veramente il "Sé Superiore". Scoprirete cosa ho scoperto leggendo queste pagine.

Ascensione

Verso la metà del 2012 ho avuto un'altra importante esperienza.

Ero in un sogno lucido e mi sono visto correre lungo un grande corridoio inclinato verso l'alto insieme a molte altre persone. All'improvviso, ho sentito Melkiades dirmi, dal lato sinistro: "Ora stai salendo. Affrettati a seguire gli altri". Non esitai e feci come mi era stato detto.



Tuttavia, l'esperienza mi ha svegliato. Andai al computer e cominciai a scrivere la mia esperienza. Con il passare del giorno, l'esperienza cominciò a diminuire e mi dissi che si era trattato di una semplice illusione. Tutti parlano di ascensione in questi giorni e ho pensato che avevo solo immaginato che stesse accadendo anche a me. Nulla di più, se non un pensiero velleitario.

La sera seguente, Melkiades tornò da me. "Ti stavi chiedendo se eri davvero asceso", mi disse. "Giusto, e anch'io?". "Sì, l'hai fatto". "E come si fa a

scegliere qualcuno tra tutti i miliardi di persone sulla terra?". "Oh, è abbastanza facile. Ognuno ha un codice numerico. Il tuo era 8080, quindi eri pronto per l'ascensione". "Allora perché non 8888?". "Il codice 8888 è riservato ad alcune anime davvero eccezionali, come Mozart o Einstein. I numeri in più codificano ciò che hanno realizzato. Ma 8080 va benissimo per la tua ascensione".

Mi lasciai lì, a grattare la mia testa spirituale. Ma ero felice di avere la notizia che ora ero definitivamente in un nuovo mondo. Il mondo 3D mi dava un po' sui nervi.

Ma cosa significa davvero per me questa esistenza ascesa? Si tratta solo di un'idea spirituale?

Ho pensato che molti altri avrebbero probabilmente avuto domande simili, così ho chiesto a Melkiades se avrei dovuto aprire un blog su questo sito web sulle mie nuove esperienze. La sua risposta è stata entusiasta. Quando ho visto quanto era contento, ho chiesto se potevo scrivere il blog insieme a lui. Anche in questo caso ho riscontrato un grande entusiasmo. Questo mi ha fatto decidere di scrivere questa storia.

La promessa di una collaborazione impegnativa

Dissi a Melkiades che avrei ascoltato i suoi suggerimenti prima di scrivere ogni blog e che avrei controllato in seguito se il materiale scritto corrispondeva alle sue intenzioni. Gli ho detto che avrei fatto grandi sforzi per ottenere e comprendere correttamente le sue intenzioni e i suoi impulsi.

Inoltre, gli ho promesso che avrei cercato di contribuire a questa impresa con la migliore comprensione scientifica possibile. Nel pieno rispetto del grande ed esigente interesse dei miei lettori, avrei cercato di essere il più lucido, logicamente esigente e coerente possibile, il tutto mantenendo una mente aperta a nuove informazioni.

A sua volta mi ha dato sogni lucidi, esagrammi dell'Yijing e informazioni tramite il pendolo, test muscolari, sincronicità e intuizioni molto rafforzate. Con il passare del tempo, la chiarezza dei messaggi è migliorata e le divergenze tra le varie fonti sono quasi scomparse.

Faccio molti controlli incrociati su questi diversi metodi. È facile illudersi e farsi prendere da un'interpretazione specifica. È importante che il messaggio rimanga molto chiaro, anche se può essere sorprendente per le nostre menti 3D.

Percepisco forza e fiducia nella collaborazione con Melkiades. Da quello che posso dire, anche Melkiades sembra soddisfatto del nostro sforzo comune.

Spero che questo sia di interesse e di aiuto per tutti voi.

2.1. Primi passi

Benvenuti. Siete tra amici.

Se siete già asceti, lo sentirete semplicemente. Proverete una gioia interiore. I problemi che vi hanno seguito per molto tempo ora sono caduti. Il dolore è scomparso. All'improvviso, vi sentite puliti dentro.

Se state per ascendere, potreste sentirvi stressati, o a disagio, o addirittura malati. Molte persone si sentono incomprese e mal interpretate dagli amici, dal partner o dalla famiglia. Potreste sentirvi insoddisfatti del vostro lavoro o del mondo in generale. Potreste dormire in modo irregolare e persino avere problemi di salute.

In questo momento potreste essere confusi. Alcune parti del corpo possono sembrare strane per alcuni minuti o giorni. Il vostro corpo potrebbe aver bisogno di essere riadattato, e questo per diverse settimane. Ma...

1. **Non preoccupatevi.** Trovate dei momenti di tranquillità. L'ascensione porta con sé calma e chiarezza mentale. Con il tempo, l'insoddisfazione e la confusione faranno spazio alla gioia, all'appagamento e alla guarigione.
2. **Lasciate andare la rabbia.** Fate una meditazione in cui chiedete perdono a tutti. Chiedete di essere perdonati per ciò che avete fatto quando le cose non sono andate bene. Sentite la pace che entra nella vostra mente. Poi fate una bella dormita. Come dicono le guide spirituali, "adattatevi a vibrazioni più elevate".
3. **Non forzate nulla.** L'ascensione arriva quando il vostro stato interiore lo desidera. Arriva a suo tempo, non quando lo volete voi. Quindi iniziate semplicemente la pulizia interiore. Chiedete perdono e perdonate gli altri, e poi aspettate fiduciosi. Le cose arriveranno a voi.

Nei prossimi giorni e settimane, dormite il più possibile. Quando vi sentite stanchi, accettate il fatto che siete stanchi e andate semplicemente a dormire. L'ascensione è un processo di crescita e il vostro corpo ha bisogno di dormire per adattarsi al suo nuovo stato d'essere.

Siete scivolati nell'ascensione

Molti non sanno di essere asceti. Possono scoprirlo da come si sentono internamente. Potreste scoprire di sentirvi molto diversi rispetto a qualche mese o anno fa.

La cosa più importante è che la rabbia è passata, la frustrazione è sparita e ha cominciato a diffondersi una sorta di saggia empatia.

2.1. Vivere le lezioni di vita

Una volta che sentite questa nuova verve in voi, la vostra reazione naturale è quella di dire a tutti che ora siete su una nuova e dorata strada.

Trattenetevi.

Le mie guide mi dicono che questo è un periodo pericoloso. È facile pensare che ora siete i padroni del mondo. Quando mi è stato detto per la prima volta che ero nel processo di ascensione, sono tornato a casa, sentendomi esaltato e guidando ben oltre il limite di velocità. Per fortuna non mi hanno beccato.

Per favore, rilassatevi. Date un po' di tregua ai vostri cavalli.

Avete preparato la vostra ascensione per molto tempo. Ora è il momento di mettere in pratica tutto questo apprendimento.

Alcune lezioni di vita

È un buon momento per mettere in pratica le lezioni di vita.

Nel mio caso ho imparato che **dovrei assumermi solo tante responsabilità alla volta** e che la giornata lavorativa ha una fine. Ho dovuto imparare a cambiare ritmo dopo una buona e onesta giornata di lavoro e a dedicarmi ad altro.

Devo finire questo capitolo proprio stasera? O non dovrei controllare le mie faccende domestiche e passare un po' di tempo con il mio partner?

Un'altra lezione di vita è stata che **le altre persone possono essere molto diverse da me**. Ciò che vive il mio partner non è necessariamente ciò che vivo io. Quello che vive il mio collega di lavoro può essere molto diverso da quello che vivo io. Sembra ovvio, in realtà, ma ci vuole uno sforzo in più per vedere le cose dalla loro prospettiva.

Ci sono centinaia di lezioni di vita importanti. Forse anche voi avete un vostro elenco. In caso contrario, è una buona idea fare un elenco delle vostre lezioni di vita. Poi applicatele sistematicamente.

La mia lezione di vita più importante

La mia lezione più importante è stata quella di imparare a lavorare con le mie guide spirituali. Chiedendo in giro, sono pochissime le persone che utilizzano questo approccio. Ma questo è chiaramente il compito più importante da imparare nell'ascendente. Se doveste trarre una sola lezione da questo capitolo, sarebbe questa.

Perché lavorare con le mie guide spirituali?

Molte volte ne sanno di più. Spesso vedono le cose in modo diverso. Possono individuare nuove opportunità per voi. Possono aiutarvi. Inizieranno a sostenervi visibilmente.

Come lavorate con le vostre guide?

All'inizio non era evidente. Nessuna guida è mai venuta da me e mi ha detto: "Ehi, perché non lavori con me, ti faccio vedere come si fa!".

Ho dovuto chiedere. Davvero, e ho dovuto insistere con loro: "e non mentire"! Alla fine ti risponderanno, se sei serio e insistente.

Le guide sono sempre lì, costantemente, anche se all'inizio non lo sai.

I primi segnali

Una volta colti i primi segnali, prendetene nota. Avete avuto un respiro improvviso e profondo? Un evento sorprendente che si è verificato intorno a voi? Rumori inspiegabili?

Verificate. Continuate a porvi la stessa domanda seria finché non avrete una risposta chiara. Potrebbero essere necessari diversi giorni.

Entrare in una conversazione

Ora scoprite se i loro suggerimenti sono stati eccellenti e affidabili.

In caso affermativo, siete pronti a entrare in un vero e proprio rapporto di apprendimento. Questo è il vero punto di partenza.

La parte più importante è imparare a comunicare con le mie guide.

Ho scoperto leggendo e sperimentando che potevo porre domande e ricevere risposte attraverso un flusso continuo di informazioni. Questo flusso di informazioni si muove attraverso i sogni lucidi, le canalizzazioni, le consultazioni con il pendolo, le consultazioni Yi-Jing, i test muscolari, ecc. ecc.

Ho dovuto iniziare ad ascoltare. Non è difficile da fare, la difficoltà principale è stata quella di credere che questo sia davvero possibile e di fare tutte le prove per vedere se ci si può davvero fidare di questa fonte di informazioni.

Le prove

Nel mio caso, le prove hanno richiesto anni per essere realizzate. Avevo bisogno di ampie dimostrazioni del fatto che stavo effettivamente ricevendo lezioni dall'altro lato. In altre parti di questo volume fornirò molti esempi di come ciò sia avvenuto. Ho impiegato molto tempo per trovare le informazioni, per provarle e per assicurarmi che questo canale di comunicazione funzionasse davvero e, soprattutto, che fosse *affidabile*.

Quando ho iniziato a mettere insieme tutte le informazioni, ho scoperto che lavorare e vivere in questo dialogo costante con "l'altro lato" è davvero un modo completamente nuovo di vivere la propria vita. È la mia forma di stile di vita asceto. È molto diverso dalla solita, monotona vita in 3D. Ed è questo che voglio condividere con voi.

La fiducia

Questo ci porta dritti al nostro obiettivo principale.

Non è più possibile imbrogliare o fingere una volta intrapreso questo cammino. Si tratta di onestà fino in fondo al cuore, e non sarà sempre facile.

Lavorare sistematicamente con le vostre guide vi dà fiducia.

Sentite che siete sulla strada giusta, che non siete soli, che state ricevendo aiuto. È il primo passo per incontrare il vostro gruppo dell'anima. A lungo termine, collaborerete molto di più con loro, per contribuire a diffondere il benessere e la convivenza pacifica nel mondo e nell'universo.

Se siete asceti di recente, godetevi la nuova sensazione di fiducia che cresce dentro di voi. Siete cresciuti, siete più forti, siete più sani e state godendo dei vostri nuovi e più forti legami con il mondo spirituale. Siate voi stessi e il resto del mondo noterà la vostra nuova forza interiore.

[Verifica con il pendolo: il mio Sé Superiore è fortemente d'accordo con quanto scritto qui. I miei movimenti del pendolo distinguono "fortemente d'accordo", "d'accordo", "in disaccordo", "fortemente in disaccordo" e "indeciso". Per questo era "fortemente d'accordo"].

2.2. Pulizia – "normale" e "maggiore"

Quando si entra per la prima volta nella vita ascesa, si ha voglia di correre a esplorare. Cosa c'è di così diverso? Di cosa parlano tutti? Perché tutta questa eccitazione?

Ma Melkiades mi disse: "Fermati, non avere fretta. È il momento di lasciarsi alle spalle le vecchie sofferenze. Questo è il processo di purificazione. Entra nella vita ascendente con una mente pulita e liberati dei tuoi vecchi ricordi dolorosi e inutili".

E come spesso accade, la risposta pittorica mi è arrivata in un sogno lucido.

Sogno lucido

Mi trovavo in una specie di mondo parallelo. Tutto si svolgeva in un film in bianco e nero con sottili sfumature di grigio. Non c'erano colori.

I miei colleghi stavano sperimentando un nuovo materiale magnetico. Avevano sviluppato un grande panno magnetico. Si poteva attaccare un'estremità a un lato della stanza e l'altra a un altro lato.

Mi è stato chiesto di farlo e ho scoperto che il materiale era leggero. Si attaccava abbastanza saldamente ai supporti metallici delle pareti. Sono salito su uno sgabello e ho agganciato lo schermo ai due lati di una grande sala. Ora la piccola parte accanto alla porta era separata dalla parte più grande della sala.

Il simbolismo è evidente. La parte accanto alla porta, cioè la mia vita precedente in 3D, era ora separata dalla mia esistenza ascendente più grande.

Il sogno proseguì con una seconda parte.



I miei colleghi – che conoscevo vagamente dai tempi dell'università – vivevano vicino a un grande lago. Avevano creato delle enormi pietre a grandezza d'uomo che erano dei recinti di un materiale magnetico simile e solido. Le pietre si aprivano lateralmente e le persone potevano annidarsi all'interno.

Da lontano sembrava un gruppo di grandi pietre tondeggianti, distribuite naturalmente intorno a un campo aperto di fronte a una foresta. Ho visto una giovane donna rannicchiarsi di lato in questo recinto come se fosse un grembo materno. Quando chiudeva la porta esterna di plastica, la si poteva vedere all'interno, rannicchiata come un feto disteso sulla schiena sulla grande pietra.

Ho parlato con un partecipante, chiedendogli cosa stessero facendo. Stava parlando con le persone intorno a lui in quello che mi è sembrato un misto tra linguaggio umano e non umano. Disse che in questi recinti magnetici gli occupanti facevano una pulizia emotiva da tutta la spazzatura che avevano raccolto sulla Terra.

Quando parlava in modo non umano, comunicava con esseri superiori che lo aiutavano.

A quel punto ho capito che ero in un sogno lucido. Questo mi suonava familiare. In varie descrizioni canalizzate dell'aldilà, avevo appreso che, qualche tempo dopo la morte, le

anime attraversano un processo di guarigione, in qualcosa di simile a un ospedale. Questo potrebbe essere il processo di pulizia che stavo osservando.

Mentre ero ancora nel sogno lucido, chiesi a Melkiades se avrei dovuto affrontare questo processo di guarigione in questo capitolo. In effetti, era proprio questa la sua intenzione. Dopo aver conosciuto tutte le depravazioni della vita tridimensionale, ora dovevamo purificarci. Non possiamo andare nella vita ascesa se portiamo con noi tutto ciò che abbiamo raccolto nella vita 3D. Noi operatori di luce e anime ascese dobbiamo guarire noi stessi prima di poter aiutare gli altri.

Staccare l'emozione dall'esperienza

Sono stata grata di aver ricevuto una risposta così dettagliata.

La guarigione psicologica ha una funzione molto importante: staccare le emozioni dalle esperienze passate. Le emozioni sono radicate nella nostra profonda esistenza umana e animale. Le emozioni di lotta o di fuga, le emozioni di eccitazione sessuale e di competizione, le emozioni di fame e di scarsità, tutte queste si evolvono dall'esperienza animale e umana. Molte emozioni sono utili come dinamici dello spiegamento umano, mentre altre ci fanno entrare in cicli di conflitto che possono durare per diverse incarnazioni.

Per questo motivo, è importante che tutti noi passiamo attraverso una profonda purificazione dopo la morte – o anche prima, quando stiamo ascendendo. Non dimentichiamo le nostre esperienze precedenti – è importante non dimenticare ciò che abbiamo imparato. Esse vengono conservate come ricordi, molti felici e molti infelici. Abbiamo ragione di credere che tutti questi ricordi siano conservati in un'enorme biblioteca spirituale (la biblioteca akashica), per cui non andranno mai persi e potrete accedere a tutto ciò che avete vissuto.

Nella purificazione *stacciamo le nostre emozioni dall'esperienza*. Il ricordo è ancora lì, ma l'emozione è ora libera. Se non lo facessimo, potremmo reincarnarci con la stessa rabbia o frustrazione che abbiamo provato in una vita precedente. Questo potrebbe perpetuare il conflitto in un'altra vita.

La radiazione magnetica fa pulizia

Ciò che trovo affascinante in questo sogno lucido è che mi sono state fornite informazioni dettagliate su come avviene il distacco: con il magnetismo. Si trattava di magnetismo, maneggiando un grande panno magnetico. Nel sogno ricordo che mi preoccupavo persino di portare con me un cellulare o di stare vicino al computer, perché un magnetismo così forte avrebbe potuto influenzare il dispositivo. Poi mi è stato mostrato che tutte queste "anime" si stavano ammantando di simili involucri magnetici per ripulire i loro legami emotivi.

Lo prendo come un suggerimento per farlo io stesso. Un naturopata mi ha spiegato come si fa. È necessario un magnete di grandi dimensioni, come quelli che si trovano in alcuni vecchi altoparlanti. Sono di forma rotonda e hanno un forte polo positivo su un anello interno e un polo negativo su un anello esterno. Facendo scorrere questo magnete molto vicino alla testa e al midollo spinale, mentre si pensa al contrario dell'attaccamento emotivo, si purificherà il legame emotivo. Per esempio, pensate a "gioia" o "libertà" quando ripulite un attaccamento negativo. Ripetete la procedura ogni settimana fino a quando percepite ancora un certo turbamento. Alcune persone impiegano diversi mesi per ripulire tutti i loro attaccamenti negativi, altre possono ripulirli in poche settimane.

Sono grata al mio Sé Superiore per la guida continua. Sto anche imparando che

l'ascensione è solo l'inizio di un lungo processo per diventare un efficace operatore di luce.

2.2.3. Ripulire le forti tracce negative

Con l'ascensione lasciamo andare le tracce negative.

Secondo Melkiades e le mie guide spirituali, tutti nascono come esseri spirituali puri. La contaminazione con tracce negative si verifica generalmente quando entriamo in legami emotivi con elementi negativi. A volte questo accade per semplice sperimentazione, ma molti bambini vengono attivamente sedotti in legami negativi attraverso la sperimentazione sessuale o il comportamento criminale in famiglia o nel vicinato.

Ho incontrato un po' inaspettatamente una bella ragazza di circa 20 anni e abbiamo iniziato a parlare. A poco a poco, e nel corso di diversi mesi, mi ha spiegato tutta la storia della sua vita, a piccoli pezzi. La storia divenne sempre peggiore man mano che si svolgeva. Nel corso di diverse settimane, un intero piano di estorsione sistematica è stato rivelato in tutti i dettagli.

Era stata sedotta dal padre all'età di 7 anni. Lui l'aveva deflorata all'età di 11 anni. A 14 anni le ha fatto conoscere altre ragazze e ragazzi che avevano subito abusi. Poi a 15 anni è stata introdotta alla prostituzione. Da allora il padre pretendeva di essere soddisfatto sessualmente una volta al mese e le chiedeva di prostituirsi regolarmente. Il padre la teneva completamente sotto controllo con minacce e pagandole parte dei proventi della prostituzione. Le veniva spesso ricordato che le prestazioni nei suoi compiti non erano mai abbastanza buone. Non veniva mai usata alcuna protezione contraccettiva. Aveva già avuto tre aborti.

Ora voleva rompere definitivamente questo legame.

Le persone estranee a questo regime hanno difficoltà a capire come i bambini o gli adolescenti che crescono in una società occidentale non si ribellano a un regime così torrido. In effetti, a volte si ribellano, ma per quanto ne so, le probabilità che le adolescenti non abbandonino volontariamente la prostituzione, una volta intrapresa questa strada, sono molto alte.

Terapia

[Questo non è un consiglio terapeutico, ma solo un'informazione].

Avevo alcune idee su ciò che andava fatto.

Anni fa, durante il corso di psicologia clinica presso le università McGill e Concordia di Montreal (1979-1983), avevo creato un programma di recupero intensivo che combinava alcuni elementi dell'ipnosi profonda con alcuni elementi psicosomatici dell'approccio "Focussing" di Eugene T. Gendlin¹. Nei decenni successivi ho utilizzato e perfezionato questa tecnica sperimentale su me stesso e su circa 30 volontari non paganti. Il programma ha avuto ovunque un grande successo.

Tuttavia, non ho mai documentato a fondo questo programma, perché ero occupato in molti altri incarichi professionali. Ma quando mi sono reso conto di ciò che era accaduto a questa giovane donna, ho raccolto i vari elementi del programma e l'ho guidata attraverso una serie di esercizi per alleviare il suo dolore e la sua sofferenza.

Qui riassumerò la terapia stessa, ma vi invito a consultare anche il testo libero riportato nel riferimento precedente.

Nella piena e delicata accettazione dell'intera esperienza vissuta, chiedo alle persone di

1 <https://focusing.org/sixsteps>

entrare in *uno stato altamente emotivo*, ad esempio ricordando tutti gli eventi situazionali con dettagli vividi. Una volta in questo stato, chiedo loro di sentire il dolore e il disagio dell'esperienza passata in qualsiasi parte del corpo (l'esperienza di "focalizzazione").

La **sensazione percepita** viene perseguita in tutto il corpo, in tutte le regioni possibili del corpo, per lunghi periodi di tempo, fino a quando la sensazione di dolore, frustrazione e/o agonia è completamente scomparsa. L'inseguimento della sensazione percepita può durare fino a mezz'ora e alla persona viene chiesto di rimanere con il dolore e con le possibili immagini visive fino alla sua scomparsa.

Successivamente, si chiede alle persone di immaginare una scena o un evento felice o sereno finché non si assopiscono dolcemente.

I clienti mi dicono che alla fine provano un grande sollievo. Dopo diverse esperienze di questo tipo, quasi tutta l'agonia scompare a lungo termine. Se l'infelicità si ripresenta, devono riconnettersi con la sensazione percepita, affrontarla e inseguirla di nuovo nel corpo fino a farla scomparire.

In una situazione grave come quella descritta, l'intero programma durerebbe circa tre mesi e richiederebbe circa 15 sessioni di focalizzazione. Successivamente, dopo mesi o anni, potrebbero emergere altri eventi dolorosi e potrebbero essere indicate ulteriori sessioni di focalizzazione.

A che punto siamo?

Si spera che il peggio dell'agonia sia alle spalle e che si possa pensare a cosa fare per questo gigantesco piano di schiavitù ed estorsione. Avete pensato a cosa è andato così terribilmente storto nel nostro mondo, in particolare nel caso della prostituzione, della schiavitù e della tratta degli schiavi umani?

Possiamo fare qualcosa?

Rispondo con forza: sì, possiamo fare molto. Molto più di quanto avessi mai pensato possibile. Questo è diventato molto importante, poiché gli eventi con effetti a lungo termine per tutta l'umanità stanno per attraversare alcune fasi cruciali proprio nei prossimi anni. Possiamo contribuire molto al miglioramento del mondo.

[Ho chiesto di nuovo al mio Sé Superiore con il pendolo se avevo colto correttamente la sua intenzione. Ho ricevuto di nuovo un "forte accordo". Sorrido, perché nell'uso quotidiano "forte accordo" è piuttosto raro].

3.1. Che cos'è la quinta dimensione?

Un po' per caso, siamo ascési. O almeno, questo è ciò che ci viene detto.

"Sì, forse", direte voi, "ma io non lo vedo. Il mondo mi sembra ancora molto simile a prima".

Giusto. Lasciate che vi racconti una storia sciocca che rende esattamente l'idea.

Due aborigeni australiani stavano pescando nello Stretto di Torres quando, nel 1606, passò il navigatore olandese Willem Jansoon sulla Duyfken. Willem li chiamò dicendo: "Siamo gli olandesi e siamo venuti a scoprire l'Australia!". Gli aborigeni, divinamente abilitati a capire l'olandese, furono piacevolmente sorpresi, tornarono a casa a remi e dissero alle loro mogli: "Gli olandesi hanno appena scoperto l'Australia! Ora possiamo scambiare il nostro pesce con il formaggio olandese!". Le mogli, non impressionate, risposero burberamente: "Lascia perdere, porta il pesce, il fuoco è acceso e ho fame".

Il mondo non sembra diverso per tutti, solo perché si può pensare che esista una quinta dimensione. L'aspetto è sempre lo stesso, abbiamo solo aggiunto una nuova ipotesi.

Australia -- un'ipotesi lunga 250 anni

Fig. 1. Mappa di Nicolas Desliens (1566). Wikipedia.



Quando Jansoon scorse per la prima volta una debole linea all'orizzonte meridionale, sapeva che si trattava di un intero continente? No, forse aveva sentito delle storie, ma non poteva esserne certo. Mezzo secolo prima, i portoghesi avevano raccontato qualcosa di simile in Europa, che fu incorporato nelle carte di Dieppe (Fig. 1).

Ma l'opinione pubblica europea ebbe la certezza dell'esistenza di un intero continente down under solo quando Matthew Flinders circumnavigò l'Australia alla fine del XVII secolo. Tra la prima intuizione e una conferma attendibile passarono ben 250 anni (1550-1800). Per tutto questo tempo, l'Australia non era altro che un'ipotesi per la maggior parte degli europei. Più precisamente, si trattava di un'ipotesi che si è sviluppata molto lentamente da voci, attraverso forti intuizioni e una realtà altamente probabile, fino a diventare un fatto confermato.

Nulla di strano in sé: è un percorso normale di acquisizione della conoscenza e della scienza. Un fatto o un concetto che all'inizio appare molto strano, passa poi attraverso varie fasi di dimostrazione e accettazione fino a diventare conoscenza comune.

Per quanto riguarda l'arrivo in una dimensione cosiddetta "ascesa" (>4D), potremmo essere al punto in cui si trovava Jansoon nello Stretto di Torres nel 1606. Potremmo aver sentito delle voci sorprendenti, o potremmo aver fatto dei sogni lucidi, o potremmo persino aver viaggiato astralmente in una dimensione ascesa. Ma hai ragione, al momento una dimensione ascendente non è altro che un'ipotesi intrigante.

Ma... come potremmo migliorare la nostra certezza di essere davvero nella quinta dimensione?

La possibilità

Per cominciare, potremmo esplorare la possibilità teorica. Concordiamo tre dimensioni di distanza euclidea (altezza, lunghezza e profondità) e una dimensione temporale (passato-presente-futuro). Da questo punto di vista, è possibile una quinta dimensione?

Se si è imparato a funzionare in un numero limitato di dimensioni, concepire la dimensione superiore può essere difficile. Tutti i fenomeni che si incontrano sono "logicamente" interpretati come se si verificassero solo nelle dimensioni conosciute. Illustriamo questo aspetto con l'esempio fornito nel video "Decima dimensione" su YouTube¹.

Prendiamo una striscia di Mobius (una striscia di carta girata una volta e incollata alle estremità) [Fig. 2] e tracciamo una linea al centro. La matita subirà varie rotazioni 3D e passerà sia all'esterno che all'interno della striscia per completare la linea, quando questa sarà vista da una persona 3D [Figg. 3 e 4]. Tuttavia, un "flatlander" 2D - che vede solo due dimensioni - non vedrà altro che una singola linea lungo tutto il perimetro della striscia [Fig. 5]. Inoltre, l'uomo di pianura vedrà un percorso infinito, mentre noi felici euclidei 3D possiamo facilmente distinguere la finitezza della striscia.



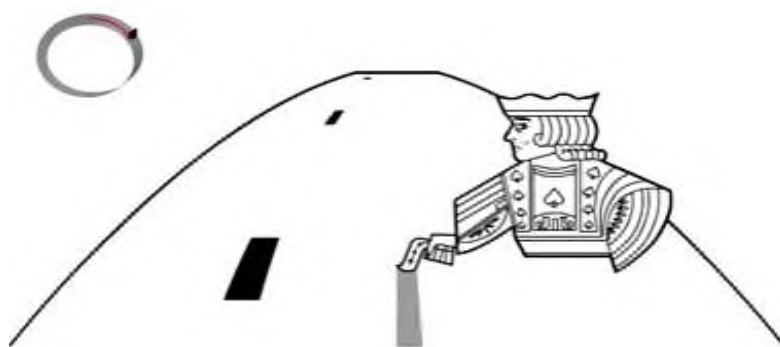
Anello di Mobius 1



Anello di Mobius 2



Anello di Mobius 3



Vista 2D del "flatlander".

Figure tratte dal video YouTube "10th Dimension".

Un flatlander 2D molto attento avrebbe potuto vedere alcuni cambiamenti nell'intensità luminosa della striscia lungo il percorso, ma solo una persona 3D sarebbe stata in grado di mettere in relazione questi cambiamenti con le varie posizioni della sorgente luminosa. Una mente di dimensioni inferiori non fa altro che assimilare, o "piegare", le prove di

¹ YouTube "Immaginare la decima dimensione parte 1 di 2" e "Immaginare la decima dimensione parte 2 di 2" <https://www.youtube.com/watch?v=JkxieS-6WuA> e <https://www.youtube.com/watch?v=ySBaYMESb8o>

dimensioni superiori in interpretazioni di dimensioni inferiori.

In teoria, uno stato di dimensione superiore è sempre possibile. Ma per confermarne la presenza, abbiamo bisogno di prove in 5D che in passato potremmo aver sistematicamente ripiegato in tre o quattro dimensioni. Non è facile immaginare un oggetto 5D, perché tutto il mondo funziona con il modello 3D più duratura, e praticamente tutto sembra "spiegato". Alcuni dei miei amici scienziati direbbero: "Certo, si può sempre sostenere l'esistenza di un'altra dimensione². Ma cosa ci guadagneresti?".

Lungo la strada, potrebbero indicarvi il famoso "Modello Standard" della fisica delle particelle. Si tratta di una descrizione a lungo sviluppata, estesa e molto dettagliata delle particelle atomiche e subatomiche e, per molti osservatori, della nostra intera esistenza fisica, con i molti aspetti della materia oscura fredda a parte. Ma nessuna ha ancora soppiantato in modo convincente il "Modello Standard".

Quindi, a meno che non siate fisici o astrofisici esperti, è difficile trovare prove fisiche di una piega di quinta dimensione. Tutte le proprietà fisiche finora conosciute del nostro universo quotidiano sono previste da numeri precisi al 10° decimale o meglio.

Questo spiega molte delle reticenze che gli scienziati contemporanei mostrano nei confronti dei racconti di una quinta dimensione che emergono da fonti spirituali, extraterrestri e "interne". Per loro, la quinta dimensione non è altro che un'interessante ipotesi concettuale.

Potremmo anche lasciarla lì, se non fosse per i "wormhole".

I "wormhole"

Secondo Wikipedia, un "wormhole" è un'ipotetica caratteristica topologica dello spaziotempo che potrebbe fornire una "scorciatoia" attraverso lo spaziotempo (altro termine comune: un "portale"). Di conseguenza, noi euclidei tridimensionali potremmo vagare in uno spazio a 5D, proprio come l'abitante di una pianura 2D che si muove lungo una striscia di Mobius tridimensionale. E come il flatlander che improvvisamente finisce dall'altra parte del nastro di Mobius incollato, potremmo improvvisamente raggiungere una "scorciatoia" che ci trasporta istantaneamente in un luogo completamente diverso dello spaziotempo. Questa scorciatoia sarebbe un "salto" in 5D, visto come una "piega" invisibile nella nostra concezione appiattita dell'universo in 3D.

I wormhole sono stati previsti già negli anni Venti. Negli anni Cinquanta e da allora sono diventati una teoria popolare per alcuni astrofisici e per milioni di appassionati di fantascienza che hanno esplorato l'aspetto del viaggio nel tempo dell'ipotesi del wormhole.

Tutto ciò è rimasto altamente speculativo fino a qualche anno fa, quando Andrew D. Basiago si è presentato nel circuito dei talk su Internet affermando che gli Stati Uniti avevano sviluppato un sistema controllato di wormhole negli anni '60, '70 e '80, grazie al

2 Ecco un altro modo semplice per comprendere la quinta dimensione:

Un punto non ha dimensioni. Occupa un posto fisso e non può muoversi.

Una linea, cioè una prima dimensione, offre a un punto molteplici possibilità di esistere lungo una direzione.

Lo stesso vale per la seconda e la terza dimensione, che aggiungono altre due direzioni ortogonali per il punto. Nello spazio flessibile delle tre dimensioni, si può definire un oggetto tridimensionale.

La quarta dimensione moltiplica l'esistenza del punto lungo la linea del tempo e l'oggetto 3D può ora essere considerato nel suo stato passato, presente o futuro.

La quinta dimensione offre un ulteriore stato moltiplicativo che ci permette di considerare diversi oggetti 3D specificati nel tempo come parte di un unico insieme. Per questo motivo, alcuni teorici chiamano la quinta dimensione "dimensione dell'informazione". Poiché è possibile creare numerosi nuovi oggetti 3D specificati nel tempo con un semplice riferimento alla 5D, la quinta dimensione può essere considerata anche come la dimensione della "creatività".

quale lui e altri giovani erano stati i primi a viaggiare in luoghi remoti, nonché in tempi remoti sia nel passato che nel futuro³. Lui e altri "viaggiatori" dello stesso programma segreto statunitense hanno ora dichiarato ufficialmente di aver viaggiato su Marte in questo modo.

Altre importanti prove di un programma di "salto su Marte" sono emerse da una serie di interviste a Camelot e a vari altri "reporter informatori", in particolare da parte di una persona che si faceva chiamare Henry Deacon e che aveva dichiarato, ancor prima di Basiago, di essere stato inviato su Marte proprio in questo modo per eseguire la manutenzione di alcuni apparati elettronici che gli Stati Uniti mantenevano in loco⁴.

La nostra prima reazione è quella di considerare tutto questo come una totale assurdità. È probabile che "ripieghiamo" su un'immaginazione iperattiva e sulla megalomania. Ma questa razionalizzazione scompare rapidamente quando si ascoltano le ore e ore di resoconti dettagliati che Andrew Basiago e altri ci hanno fornito.

Inoltre, diverse fonti "deep insider" hanno fornito molti altri indizi a sostegno, in particolare dal 2015. Le voci di questo programma non si sono spente, ma sono cresciute di importanza nel tempo. Negli ultimi anni molti altri informatori hanno fornito informazioni così dettagliate e sono emersi abbastanza documenti di supporto che qualsiasi cliente curioso di Internet può ottenere prove sufficienti.

Per i documenti più recenti, visitate il nostro sito di documenti interni.

Più importante di quanto pensassimo inizialmente

Dopo molte ore di ascolto di varie testimonianze, ho finito per credere a Henry Deacon, Andrew Basiago e altri intorno al 2012. Le loro storie avevano il sapore della verità. Sembrava infatti possibile che fosse stato costruito un "ascensore a wormhole" e che Henry Deacon, Andrew Basiago e molti altri avessero già viaggiato su Marte e in altri luoghi con questo dispositivo.

Inoltre, con questo dispositivo sembra possibile viaggiare nel tempo. Basiago racconta dettagliatamente di come ha viaggiato fino al 1863 per vedere il Presidente Lincoln pronunciare il suo discorso di Gettysburg e parla brevemente delle proiezioni che ha fatto su una potenziale linea temporale del 2017 e del 2035. Questi esperimenti di viaggio nel tempo sono stati apparentemente realizzati con molta attenzione, in modo da non introdurre elementi di cambiamento della storia (cioè, per evitare il "paradosso del nonno").

Per come intendo io questi dispositivi, è attraverso la manipolazione della quarta e quinta dimensione che questa tecnologia ottiene spostamenti spaziali e temporali quasi istantanei. Da questo punto di vista, lo spaziotempo e la quinta dimensione diventano entità manipolabili. Quindi, ovviamente, i viaggi istantanei nel tempo e nello spazio -- se sono davvero possibili -- renderebbero la 5a dimensione molto più importante di quanto pensassimo all'inizio.

Ci farebbe "guadagnare" molto. Una fisica che non solo comprende, ma anche manipola i wormhole è un enorme passo avanti rispetto alla fisica standard attuale, che tratta i wormhole principalmente come un'ipotesi interessante per l'astrofisica.

3 <http://www.projectpegasus.net/index>, si veda anche l'intervista spontanea del 2009 in 39 parti a Jessica Mystic. https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=iwE8m50sbWk

4 E.g. YouTube "JUMPROOM TO MARS: a new conversation with David Wilcock" <https://www.youtube.com/watch?v=VMwJmIRF7ZE>, YouTube "Rafael Palacios interviews Henry Deacon" <https://www.youtube.com/watch?v=6WAvKnqzHco>, YouTube "PROJECT CAMELOT BARCELONA FUTURETALK_revised" <https://www.youtube.com/watch?v=X1Sw8yutl1Y>.

Atteggiamento concreto nei confronti della 5a dimensione

La "tecnologia jumproom" potrebbe dimostrare senza ombra di dubbio che la quinta dimensione esiste? Sì, con ogni probabilità potrebbe. Ma siamo realisti. Si tratta di una tecnologia che sarà tenuta segreta per molto tempo e non ho intenzione di trattenere il fiato per una rivelazione improvvisa di ogni dettaglio.

Nel frattempo, la semplice e rafforzativa possibilità che questa tecnologia esista rafforza l'ipotesi ascendente di cui mi ha parlato il mio Sé Superiore. Questo è sufficiente per uno stato attuale dell'ipotesi. Anche se siamo ancora lontani da una piena conferma, l'esistenza e l'importanza di una dimensione superiore sono state ben rafforzate.

Proprio come i primi esploratori australiani, che ad ogni nuovo miglio nautico diventavano sempre più sicuri di stare circumnavigando un nuovo continente, personalmente ho la crescente convinzione che la mia mente stia effettivamente esplorando una dimensione completamente nuova e stia acquisendo esperienza nel vedere il mondo dalla prospettiva delle 5D. Dalla mia ascensione, ho avuto un nuovo rapporto con il tempo, lo spazio e gli eventi paranormali. È una prospettiva che merita di essere esplorata ulteriormente.

[Ho chiesto al mio Sé Superiore se era d'accordo con questo blog così com'è. La risposta è stata: "D'accordo". Ho percepito una certa mancanza di entusiasmo, così ho chiesto: "Credi che tutto questo sia piuttosto elementare?". Risposta: "D'accordo". "Ritiene che sia importante stabilire queste basi concettuali?". Risposta: "Decisamente d'accordo". "Quindi, può andare sul sito web?". "D'accordo"]

3.2. L'acqua del regno spirituale: scorre davvero?

OK. Siamo ascesi, stiamo applicando le nostre lezioni di vita, siamo passati attraverso la pulizia emotiva e abbiamo sviluppato un'idea di ciò che potrebbe essere una dimensione ascendente. Se siete ancora con noi, probabilmente vorrete esplorare questa nuova dimensione.

Lasciate che vi apra i cancelli.



Non è meraviglioso?

Eccolo qui, un giardino meraviglioso. Guardatevi intorno. C'è il sole dappertutto, è meraviglioso, alberi e fiori e vita dappertutto. Entrate e lasciate che la gioia diventi parte di voi.

Sedetevi, prendetela in mano. O meglio ancora, chiudete gli occhi e ascoltate, con le orecchie e con il cuore.

Riuscite a sentirlo? Cosa c'è di così speciale in questo posto?

Dopo un po', ecco cosa sento: "L'amore è incredibile. Ovunque ti

giri, c'è comprensione, accettazione, gioia e amore. Questa dimensione è un mondo d'amore".

Non avevo mai pensato all'amore in questo modo. Che cos'è tutto questo "amore"? Non ero stato abbastanza amorevole nella 3D?

Chiesi a Melkiades.

Mi rispose in modo enigmatico: *"Nella vita spirituale, l'amore è come l'acqua nella vita biologica"*.

Ho pensato per un attimo, poi ho capito. Sappiamo che l'acqua penetra in ogni cellula delle piante, degli animali o degli esseri umani. In 3D, tutta la vita biologica ha bisogno di acqua. Melkiades ha detto che nella vita spirituale il mezzo è l'amore. È necessario per tutto ciò che esiste nel mondo spirituale.

I pensieri e le azioni sono motivati dall'amore. Senza di esso, le relazioni, le famiglie, tutto ciò che fa davvero la differenza per noi si sgretolerebbe rapidamente, proprio come la vita non potrebbe esistere senza acqua. O se volete un altro paragone, l'amore nel regno spirituale è ciò che l'olio e la benzina sono per i motori a combustione. Senza di essi, nulla funziona.

Hmm. Allora mi sono chiesto: che cosa c'è nell'amore che ancora non conosco?

So che tengo molto ad alcune persone che mi circondano.

So cosa provo quando vedo l'amore negli occhi di una persona a me cara.

So come mi sento quando faccio l'amore.

È questo l'amore? È amore spirituale? Sì, mi dice Melkiades, è una parte di esso, è il modo in cui vivo l'amore. L'amore cresce spontaneamente, fluisce sempre di più nel corpo

quando le condizioni sono giuste.

Melkiades mi dice che l'amore è la vera chiave della vita.

Sebbene non si possa dire a qualcuno di "andare ad amare qualcuno", si possono creare le condizioni giuste per far crescere l'amore. Aiutare l'amore a crescere spontaneamente. Melkiades dice: "Le piante non crescono sulla pietra". Non si può dire loro "vai a crescere sulla pietra". Ma si può dare loro un terreno ricco e acqua sufficiente, e con un po' di luce solare, cresceranno e vorranno crescere.

Il grande broncio

A volte non si può mostrare cosa sia l'amore. Ma si può mostrare cosa succede quando l'amore non c'è più o non c'è mai stato. **L'assenza d'amore** ci dice in modo angosciante cosa potrebbe essere l'amore, se ci fosse (ancora).

L'assenza d'amore è così comune nel mondo che dobbiamo affrontarla immediatamente, prima di addentrarci nel resto della storia. Se ora state soffrendo a causa della mancanza d'amore, dobbiamo affrontare rapidamente la vostra preoccupazione.

Poiché le mie guide sono grandi insegnanti, mi hanno subito dato un esempio potente.

Ero su un volo di un'ora e mezza. Sui due sedili accanto a me sedeva una coppia di bell'aspetto sulla ventina. Quando si sono seduti sono stati entrambi gentili con me. Ovviamente appartenevano perché condividevano una valigia. Ma per tutta la durata del volo non hanno scambiato una parola e non si sono accoccolati l'uno all'altra. Lui guardava dritto davanti a sé e lei guardava fuori dal finestrino.



Mi chiedevo. Avrebbero passato un'ora e mezza di "tempo di qualità insieme" a tenere il broncio? O di fare un punto l'uno con l'altro? O ad annoiarsi a vicenda? Perché questo uomo dall'aspetto in forma non diceva nemmeno una parola alla sua amica assolutamente affascinante? O viceversa?

Ho iniziato a pensare a loro due, a chiedermi e a provare dispiacere. Non mi piace vedere le persone soffrire. Dentro di me sentivo i rimproveri. "Non ha rispetto per quello che penso. Non oso nemmeno più aprire bocca". "Non è interessata alle cose che interessano a me". "È un bravo ragazzo, ma ha una mentalità univoca e non capisce cosa mi interessa". "È così testarda. Se non seguo le sue idee, mi mette il broncio".

Avevo già sentito tutto questo parlando con amici e clienti, ed ecco cosa viene fuori alla fine: "Mi sento sola", "Non ricevo l'amore che merito", "Do tutto l'amore che posso, ma non ne ricevo in cambio". Fino ad arrivare al punto di: "Non è nemmeno capace di amare. Io sono capace solo di fare l'amore. E anche quello è diventato una noia".

Il flusso dell'amore è bloccato. L'acqua non arriva alla pianta e non può crescere. La benzina non arriva al motore. Siamo bloccati sulla strada. È ora di chiamare il tecnico. Dobbiamo sapere se il problema è minore o maggiore.

È un problema minore?

A volte si tratta di un problema minore. Può bastare un po' di benzina e il motore si accende. Altre volte il problema è più grave.

Esaminiamo tutte le possibilità.

Si tratta di un piccolo malinteso? In quei preziosi minuti insieme, perché non parlarne? Con tutto il rumore dell'aereo, nessuno potrebbe sentire quello che vi dite. In pochi minuti di conversazione franca, la frustrazione per qualcosa che è successo potrebbe dissolversi in pochi minuti o ore.

Soluzione rapida. Parlare -- onestamente. Ascoltate quello che ha da dire. Prendetelo sul serio. Riflettere. Lavorate insieme. Insieme potete costruire un futuro d'amore migliore in cui eviterete questo stesso fattore scatenante.

Mostratevi comprensivi, non reagite agli insulti. Lasciate che le emozioni si calmino. Ascoltate, comunicate e risolvete i problemi. Non rimanete seduti a tenere il broncio.

È un problema persistente?

È un problema che si ripresenta continuamente?

Non basta "parlarne": occorre il giusto tipo di comunicazione. Urlarsi addosso non è comunicazione. Ecco alcune domande utili:

- Il vostro partner ascolta davvero il vostro problema? Onestamente? C'è un tentativo concreto di aiuto, che dimostra che il problema è stato realmente compreso?
- Ascoltate davvero i problemi del vostro partner? Siete comprensivi, anche quando il vostro partner ha fatto qualcosa di stupido?
- Siete lì per accarezzargli i capelli, quando è successo qualcosa di ingiusto nella giornata? Aiutate e venite aiutati a vostra volta?
- Esiste anche una comunicazione gestuale. Gli incontri sessuali sono uno dei luoghi più importanti in cui la comunicazione non verbale e gestuale conta davvero.
- Ascoltate le esigenze del vostro partner? Lo aiutete a raggiungere la piena eccitazione? Tutto questo fa parte della "comunicazione": sentire come si sente l'altra persona quando sta per raggiungere un climax gioioso e pieno, con i suoi tempi.
- L'intera storia sessuale consiste nel fare insieme qualcosa di veramente straordinario. Per fare questa cosa davvero insieme, nell'amore, sono necessarie alcune potenti capacità di ascolto e di sentimento. Apriamo i pori e lasciamo che l'amore fluisca dentro e fuori.

Stiamo forse toccando delle questioni serie?

Oppure il caso potrebbe essere ancora più serio. Forse vi state chiedendo a che punto è la vostra relazione. Se avete dei dubbi, ora vi passano per la testa alcune domande serie.

Due domande chiave



È possibile arrivare rapidamente al nocciolo della questione. Due sole domande possono inquadrare lo stato attuale della vostra relazione.

Ponetevi la domanda 1 (attenzione e compassione): "Cosa succede quando racconto al mio partner una frustrazione che ho vissuto nella mia giornata?". C'è comprensione, simpatia ed eventualmente un'offerta di aiuto? *Sì/no.*

Poi fate la domanda 2 (condivisione): "La nostra esperienza intima è la storia di due solitudini o è la storia della comprensione reciproca e

del flusso d'amore tra noi?". *Sì/no.*

Se rispondete "no" a una o a entrambe le domande, **non arrendetevi subito**. Se avete stabilito che l'amore non arriva alla pianta, è il momento di controllare i blocchi. Cominciate a comunicare. Fatevi aiutare da qualcuno la cui relazione sta andando bene. Chiedete come risolvono i loro disaccordi. Imparate dagli altri e poi applicate ciò che avete imparato alla vostra relazione.

E date tempo al tempo. Anche se all'inizio non c'è risposta, il ghiaccio potrebbe essere stato rotto. *Le risposte possono arrivare solo settimane o mesi dopo.* Resistete, riprovate, osservate i segnali, siate pazienti e, nel frattempo, costruite la relazione con il vostro Sé Superiore per ottenere risposte ricche e sostegno interno.

Possiamo chiedere aiuto al Sé Superiore?

O vi trovate in una situazione molto infelice?

Avete provato a parlare, a toccare e a fare qualsiasi altra cosa per un bel po' di tempo, ma il ghiaccio non si scioglie? Può succedere anche questo. A me è successo, ed è una storia triste.

È un luogo molto solitario. Ma voi sapete questo: *Tieni duro. Non siete soli.* Avete con voi il vostro Sé Superiore e il vostro "Lui", "Lei" o "Loro" personale. Vi aiuteranno a farcela. Anche questo mi è successo.

Sì, possiamo ricevere aiuto dal Sé superiore.

Sì, e sicuramente è così, avete il vostro Sé Superiore personale.

Controllate questo: Se siete donne, il vostro Sé Superiore è circa il 95% delle volte una donna. Se siete maschi, è circa il 95% delle volte un maschio. Meditate per cinque minuti e poi chiedete a Lei o a Lui il loro nome. Se non vi viene in mente nessun nome, iniziate la conversazione con "caro Sé Superiore". Quando sentite che c'è qualcuno che vi ascolta, siete pronti a continuare.

Ora siete pronti a porre nuovamente queste domande.

Applicare le domande chiave

Applicate la scala della cura (domanda 1). Il vostro partner si prende davvero cura di voi ora? Il vostro partner si preoccupava di voi all'inizio della vostra relazione? È diminuito nel corso dei mesi e degli anni? Oppure si trattava solo di "divertimento e gioco" o di un "gioco di potere sessuale" che vi ha coinvolto nella relazione? Che non è mai maturato in una vera cura o in una relazione pienamente condivisa?

Questi sono i momenti della verità. Verificate con il vostro Sé superiore. Potreste vedere una realtà oscura che non avreste mai voluto vedere prima.

Applicate la scala di condivisione (domanda 2). "La nostra esperienza intima è la storia di due solitudini?". Chiedetelo al vostro Sé Superiore.

Separarsi?

Se ricevete il messaggio di separarvi, avete bisogno di buoni amici intorno a voi. Il miglior punto di partenza è sempre il vostro Sé Superiore. Lei o Lui è sempre con voi e vuole sempre che abbiate successo, anche se la lezione è dura. Parlate con lei o con lui.

Se il vostro interno vi dice: "Questo non è più il luogo dell'amore", ascoltatelo attentamente. Il vostro interno potrebbe anche dire: "Sì, questo è davvero brutto. Eppure il

mattino è vicino. Il sole tornerà e mi aprirò di nuovo all'amore, mesi o anni dopo".

Il vostro interno profondo sa che siete capaci di amare molto di più di quanto le circostanze attuali vi permettano. Lei o Lui vuole aiutarvi a ritrovare l'amore. E ci riuscirete.

Melkiades aggiunge un commento

Ora pensate a coloro che vi circondano. Siate cauti quando avete deciso di separarvi. Se il messaggio è chiaro nella vostra mente, procedete con tutta la forza della convinzione, sì, ma cercate di ridurre al minimo il dolore per tutti coloro che vi circondano. La separazione è un evento molto doloroso per tutti: il partner, i figli, la famiglia e gli amici.

Fatelo con fermezza, ma anche con la massima delicatezza possibile. E comunicate con gli amici che vi capiscono. Non tenetevi tutto dentro. Elaborate il vostro dolore. Arriverà un giorno in cui il dolore finirà. *Di solito arriva più tardi di quanto desideriamo, ma arriva.*

Sbloccare l'amore

Sia che la vostra situazione familiare sia piena d'amore, sia che soffra di una piccola o grande mancanza d'amore, *sapere che non siete soli ci dà speranza*. Troverete amici veri che potranno aiutarvi. Guardatevi intorno. Ci sono linee di assistenza. Ci sono altri che stanno attraversando dolori simili. Con amici che capiscono davvero, i pori si aprono e l'amore può iniziare a fluire.

Ascoltate il vostro interno. Vi dirà ciò che avete bisogno di sapere.

Qualche tempo fa, mentre ci qualificavamo per lo stato asceto, abbiamo imparato ad ascoltare e ad essere presenti per l'altro. Quindi conosciamo già la difficile lezione della tolleranza, del tempo di apprendimento e dell'accettazione delle differenze che ci distinguono e che portano interesse e vita nella nostra esistenza.

Il nostro giardino dell'Eden migliorerà solo se non calpesteremo i fiori.

E ora arriva la dura lezione. Che dire di coloro che non ci capiscono? Quelli che sono insensibili e chiusi alla comprensione? Che ci trattano come esseri inferiori, o peggio? Cosa fare con loro?

Esaminate dove collocare i vostri pensieri. Vendetta? "Vendicarsi"? Se è così, non state sprecando tempo ed energie? *Questi pensieri possono aiutarvi a evolvere?* Questi pensieri vi porteranno davvero lontano?

Man mano che acquisiamo familiarità con il flusso di comprensione, tolleranza e accettazione delle dimensioni superiori, impariamo gradualmente come l'amore funzioni come "l'acqua del regno spirituale". Sì, possiamo bloccarlo. Oppure possiamo aiutarlo a fluire in ogni angolo della nostra comunicazione con gli altri, nel modo in cui trattiamo gli altri e nel modo in cui sperimentiamo la nostra esistenza.

Ascoltate l'amore e lasciate che si radichi in voi.

[Ho chiesto se ho rappresentato correttamente il punto di vista del mio Sé Superiore? "Ben inteso". "C'è ancora qualcosa da dire su questo tema?". "Fortemente d'accordo". "Dovrei continuare a pubblicarlo così com'è?". "Fortemente d'accordo. Ci sarà altro nelle sezioni successive della storia"].

3.3. Far scorrere l'acqua

Abbiamo sentito questo sulla vita ascendente: "L'amore in questa dimensione è incredibile. Ovunque ci si giri, c'è comprensione, accettazione, gioia e amore. Questa dimensione è un mondo d'amore".

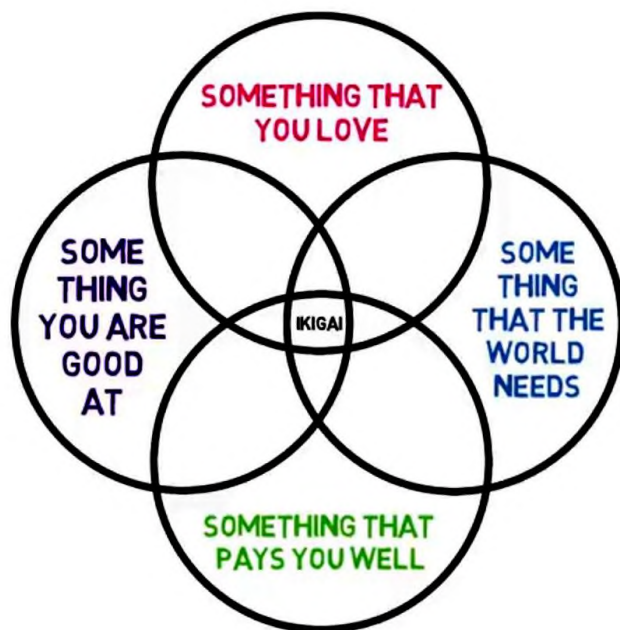
Abbiamo anche visto cosa succede se l'amore smette di scorrere.

Domanda: Possiamo anche farlo fluire di nuovo? In modo naturale? In modo spontaneo? Ogni volta?

La risposta è sì. Ci sono due parti: **cosa si fa** e **come lo si fa**.

Cosa si fa.

I giapponesi ci trasmettono un'antica saggezza che chiamano "Ikigai". Ci dicono che siamo spontaneamente e naturalmente felici quando facciamo...



... qualcosa che amate fare, che cattura la vostra piena attenzione e che vorreste fare in qualsiasi momento.

... qualcosa in cui siete bravi, che avete praticato molto di più e che può stupire gli altri.

... qualcosa di cui il mondo ha bisogno e che cerchiamo per i vostri servizi.

... qualcosa che vi paghi bene, che vi paghi il più possibile per la vostra sopravvivenza a lungo termine.

Immagine. Da uno screenshot di "La formula giapponese per la felicità -- Ikigai"

Se combinate due o tre di questi elementi in voi, state

risvegliando la vostra "ragione di esistere". Quando integrerete tutti e quattro gli elementi nella vostra vita, sentirete che "la vita ha un senso per voi". Allora sarete pieni di un flusso continuo di felicità, fiducia e soddisfazione.

"Ikigai" è tradotto come "una ragione d'essere". È proprio dentro di voi che ha origine la vostra gioia interiore, non fuori, nel denaro o nella fama. Fate scorrere il flusso in ciascuno di questi quattro ambiti dell'Ikigai. Non c'è bisogno di essere il migliore, basta essere se stessi e divertirsi mentre si svolgono le normali attività. In questo modo si mantiene il flusso d'amore.

All'inizio della loro vita adulta, molte persone scoprono di non poter combinare facilmente la loro attività preferita (a. e b.) con la loro capacità di guadagno (c. e d.).

Nessun problema. Conservate questo schema per il futuro, potrebbe esservi d'aiuto nel

1 <https://www.youtube.com/watch?v=Zxj3P0enJNQ>

corso della vostra vita. Man mano che si matura, potrebbero aprirsi delle opportunità per combinare tre o tutte e quattro le attività desiderate in una combinazione completa e più soddisfacente. Continuate a chiedere e all'improvviso potrebbe aprirsi una super opportunità.

Per me è stato così.

Dall'altra parte, molti mantengono un lavoro a lungo termine che non piace fino ai cinquanta e sessant'anni, nella speranza di pagarsi lunghi e fantastici anni di pensione più avanti. Quando finalmente arriveranno gli anni del pensionamento, questi anni antipatici saranno finalmente ripagati?

Pensateci in termini di gioia interiore. Durante tutti questi anni di antipatia prima della pensione, la vostra gioia interiore è stata spenta o fortemente ridotta. Riuscirete poi a riaccenderla improvvisamente, quando finalmente arriverà il giorno della pensione?

Ascoltate alcune intuizioni di anziani di 100 anni^{2,3}. Hanno aspettato di raggiungere la pensione? No, hanno preso la vita come veniva, cavalcando le loro onde di gioie più o meno grandi per tutto il tempo. Se siete davvero infelici in attesa della pensione, non state forse sprecando anni preziosi?

Fare qualche piccolo o grande cambiamento lungo il percorso potrebbe essere un'opzione molto migliore per la vostra felicità a lungo termine.

Come fare.

È possibile trasformare tutto questo in un'unica ricetta per una "magica essenza di vita"? Questa combinazione può definire lo scopo della vita?

È possibile. La soluzione è presente da alcuni anni, ma solo ora comincia a diffondersi nella consapevolezza generale. È abbastanza simile a quella che si ricava dall'Ikigai.

Anche in questo caso non sono i soldi, la fama o il lavoro sempre più duro a fare la differenza nella vita delle persone. Invece, studi su studi hanno documentato che migliori relazioni sociali portano a uno sviluppo della vita più felice e più lungo, in particolare anche in età avanzata.

Uno studio a lungo termine impressionante è stato *l'Harvard Study of Adult Development*, iniziato con 704 uomini nel 1938⁴. 60 erano ancora vivi qualche anno fa. Il gruppo era composto da uomini dell'Università di Harvard e da un gruppo analogo di uomini provenienti da un'area socialmente svantaggiata di Boston. Tutti gli uomini (e in seguito anche le donne) sono stati esaminati con test e visite mediche approfondite, praticamente ogni anno da allora. Lo studio continua tuttora.

Il risultato più importante di questa imponente raccolta è che "le buone relazioni ci rendono più felici e più sani".

I legami sociali ci fanno davvero bene e la solitudine uccide. "Le persone più legate alla famiglia, agli amici e alla comunità sono più felici e fisicamente più sane, e vivono più a lungo di quelle che hanno meno legami", si legge nello studio. La solitudine, al contrario, porta a vite che "sono meno felici, la loro salute diminuisce prima nella mezza età, il loro funzionamento cerebrale diminuisce prima e vivono più a lungo".

Inoltre, "non è il numero di amici che avete o se vivete in una relazione impegnata o meno, ma è la *qualità delle vostre relazioni strette che conta*". Dobbiamo chiaramente evitare le

2 <https://www.youtube.com/watch?v=9AThycGCakk>

3 <https://youtu.be/BXyfCGDnuWs>

4 "What makes a good life Lessons from the longest study on happiness Robert Waldinger" TED Talk. <https://youtu.be/8Kpr7NjGDx4>

relazioni conflittuali, per motivi sia psicologici che fisici.

All'età di 50 anni, il principale fattore predittivo di un ottuagenario felice e in salute è il suo grado di soddisfazione, e non uno dei predittori medici. Inoltre, la resistenza ai giorni di dolore cronico all'età di 80 anni era migliore per gli ottuagenari felici rispetto al gruppo meno felice.

Ripensare lo scopo della nostra vita

Quindi, nel complesso e anche attraverso un'evoluzione della vita variegata, la gioia e la soddisfazione interiori ci chiamano. E non si tratta di denaro né di fama, ma di un insieme di relazioni solide e affidabili che potete costruire e mantenere in qualsiasi momento. Vi includerà proprio dove siete. Vi permette di viaggiare in questo momento nel gruppo che avete scelto.

E qual è la *colla che ci lega*?

Sono le *emozioni* in famiglia e nella rete più ampia che ci tengono tutti collegati. Legami familiari, figli e figlie, amicizie durature che non si sono mai spezzate: tutte queste relazioni di fiducia creano una rete emozionale.

Empatia

C'è una parola chiave per capire tutto questo. È "empatia"⁵. Senza la capacità, la volontà e l'integrità di vivere ogni giorno con empatia, siamo destinati a perdere.

Guardate i video qui riportati. Il fallimento dell'empatia in gran parte della società occidentale ci ha strangolati. Al contrario, l'empatia per chi ci circonda dovrebbe essere abbinata a ogni altra emozione che proviamo. È così che cresce il terreno fertile in cui possono svilupparsi relazioni sane e durature.

Che dire delle liti e dei disaccordi che sorgono in famiglia, nel vicinato o sul posto di lavoro? Si lacereranno nella rete emotiva o saranno contenuti?

Guardate la situazione come un elastico. Una bambina che si sveglia con un brutto sogno può andare dalla madre e sarà consolata. L'elastico la catturerà in un momento negativo. Allo stesso modo, se un'adolescente vuole restare fuori oltre la mezzanotte e viene respinta, è perché l'elastico non glielo permette. La sua famiglia la protegge. Allo stesso tempo, se l'adolescente si taglia male un dito del piede, tutta la famiglia la assiste. In questo caso è in azione un elastico sano.

Ma se siamo troppo intolleranti, arroganti o irragionevolmente esigenti, o se non condividiamo né comunichiamo, alla fine la rete di gomma si strappa. Allora ci lasciamo andare. Le e-mail rimarranno senza risposte. Ci perdiamo a vicenda. Alla fine della vita, rimaniamo soli.

La vostra pace interiore è la fonte della gioia

Ho un'ultima raccomandazione, solo per voi.

Ogni momento ed evento della vita si presenta a noi con un panorama di scelte: una prospettiva positiva, una prospettiva intermedia o una visione infelice delle cose.

La scelta è nostra: qual è una prospettiva onesta che sia anche *la più positiva possibile*?

Se ci si attiene sempre alla prospettiva più positiva, a volte ci si può sbagliare. Nel frattempo, però, raccoglierete intorno a voi molti amici sorridenti, e questo vale la pena di

5 "Empathy - best speech of all time by Simon Sinek | inspiratory" <https://youtu.be/ijynoicauza>

sbagliare ogni tanto.

Vi consigliamo vivamente di farlo: Puntate alla gioia interiore!

[Ho capito bene? Melkiades: "Giusto"].

4.1. Dagli oggetti concreti al mondo delle idee

Questa sezione parla dei principali cambiamenti della vita.

Le macchine e la vita biologica hanno bisogno di carburante e di sostanze nutritive. Inoltre, le relazioni umane richiedono energia amorosa, comunicazione e comprensione. L'ascendenza favorisce quindi *il passaggio dalle esigenze degli oggetti a quelle degli esseri umani*.



Vediamo questo aspetto in dettaglio.

Cosa bisogna fare per sfamare una famiglia? Prendere il cibo, riempire il cestino. Cosa dovete fare per rendere felice il vostro amato compagno? Forse energia amorevole, comunicazione e comprensione.

È un cambiamento naturale. A casa, la vostra mente è passata spontaneamente dal cibo nel carrello a ciò che rende felice il vostro partner.

Ora aumentate il livello. Invece di funzionare come una piccola ruota in una grande macchina

3D al lavoro, il vostro ruolo concettuale potrebbe evolversi fino a partecipare alla pianificazione, alla progettazione e alla costruzione di una macchina o di un insieme di eventi.

Pensate ancora più in grande. Iniziate con un'idea di miglioramento del lavoro. Forse la vostra idea personale potrebbe "volare" e trasformarsi in una responsabilità maggiore per voi all'interno della vostra azienda.

Un altro esempio: invece di suonare di volta in volta pezzi in un'orchestra, potreste contribuire con piccoli adattamenti musicali qua e là. Lentamente gli orizzonti potrebbero aprirsi alla composizione di pezzi più grandi. Così, invece di essere suonatori di banda fino alla fine dei vostri giorni, potreste cimentarvi con una serie di improvvisazioni. Dalle semplici note da leggere su uno spartito, la vostra attenzione si evolverà verso questioni di composizione musicale.

Così, le note su uno spartito sviluppano il loro significato, e "salire" ci incoraggia a concentrarci su attività nuove e creative con oggetti ordinari. Anche se questo sembra un cambiamento minore, in realtà è uno sviluppo interiore cruciale.

Questo cambiamento ha raggiunto tutti?

Consideriamo ora il "business dell'intrattenimento". I Romani riempivano i circhi per vedere gladiatori e animali vari uccidersi a vicenda. È vero che siamo passati a divertimenti meno sanguinari o più "virtuali". Ora le squadre si sfidano per far entrare un oggetto rotondo in uno spazio chiuso e gli attori ci stuzzicano con cose che vorremmo fare, ma che comunemente non possiamo realizzare.

Ma notate, lo scenario di base rimane.

In tutti questi eventi, un gran numero di spettatori guarda un piccolo numero di gladiatori, giocatori o attori compiere le loro azioni. Anche i giochi interattivi più popolari seguono in gran parte lo stesso schema. Anche nei giochi moderni, ci sono i "buoni" e i "cattivi", si sceglie cosa si vuole essere e si parte per la "battaglia".

Alcune nuove idee

Portate avanti queste riflessioni. Potreste iniziare a mettere in discussione lo scenario "buoni" e "cattivi". Avete davvero bisogno di "buoni" e "cattivi" nella vostra formazione mentale? O state superando questo costrutto elementare?

Estendendo la questione allo scenario mondiale, chiediamoci perché il mondo è rimasto intrappolato nella trappola delle guerre senza fine. Chi l'ha mai pensato? Con quale scopo?

Queste sono alcune delle questioni che emergono in Ascensione. Cominciamo a mettere in discussione molti degli assetti iniziali.

Questo può confondere. Tenetevi forte. Tra un minuto tutto si incastrerà in un nuovo assetto.

Diventare il creatore

La tecnologia di Internet ha facilitato questo cambiamento creativo. Ha già dimostrato l'enorme pressione per passare dalla "visione" alla "partecipazione creativa".

Pensate a YouTube o a qualsiasi altro sistema di caricamento di blog, foto o video. È diventato molto più facile caricare un rapido video girato con la propria webcam e ora esiste una vasta gamma di sbocchi per qualsiasi tipo di blog o produzione creativa.

Il problema non è più *trovare gli autori, ma i lettori!* In effetti, ci sono così tanti autori contemporanei con una produzione così vasta che un autore esordiente di un libro deve pagare un editore per farsi pubblicare.

Un altro esempio illustrativo viene da "Second Life", un insolito mondo di gioco online. "Second Life" è un mondo per creatori. Permette di costruire e arredare la propria casa virtuale in un grande mondo online. La libertà di creare i propri oggetti virtuali è quasi illimitata. Le decisioni su ciò che volete fare in Second Life -- costruire un'attività commerciale, incontrare persone, creare una seconda famiglia, innamorarvi, oziare o altro -- sono completamente vostre. In Second Life siete fundamentalmente il capo di voi stessi e siete voi a decidere cosa fare.

I risultati sono interessanti. In Second Life c'è molto più "costruire" che "vivere". La maggior parte dei quartieri di Second Life sono vuoti, il che è un'affascinante controparte virtuale delle vuote città di vacanza in 3D che vediamo su tutte le Alpi o sulla costa mediterranea. È evidente che noi umani amiamo costruire e creare, ma una volta che la nostra opera d'arte è pronta, brilliamo per la nostra assenza.

La soluzione?

Quello di cui abbiamo bisogno è la **famiglia**. Nelle case senza membri della famiglia manca qualcosa di molto importante. Siamo esseri sociali e le case vuote mancano del loro scopo centrale. Abbiamo bisogno di altri esseri umani.

Cambiare le situazioni

Nel mondo della creazione, possiamo creare nuovi pensieri, nuove cose, persino nuove situazioni.

Al che potreste rispondere: "Ho avuto pensieri nuovi per tutta la vita, è facile. E al corso di arte ho fatto una statua, anche questo è facile. *Ma creare nuove situazioni?* Come posso cambiare un'intera situazione?". In effetti, non è così facile, ed è qui che il pensiero chiaro diventa davvero utile. È necessario lavorare con gli altri.

Molti cambiamenti sono così estesi che è necessario collaborare con gli altri. Voi siete al comando, ma siete anche insieme ad altri esseri evoluti intorno a voi. Quindi ora potete co-creare le vostre soluzioni con coloro che condividono le vostre convinzioni. Se vi capite, potete creare insieme.

Cooperazione e apprendimento gioioso

La nostra libertà creativa ci fa scoprire il necessario contrappunto alla nostra capacità di creare: la cooperazione con i nostri compagni.

Senza la cooperazione con gli altri, la maggior parte di noi potrebbe affannarsi come "artisti minori dimenticati" e non troverebbe mai riconoscimento o equilibrio interiore. La maggior parte dei cambiamenti di valore ha conseguenze così vaste che una singola persona non è in grado di realizzarli da sola. *Solo la cooperazione con gli altri porta a cambiamenti sociali duraturi e, a lungo termine, alla gioia per il lavoro condiviso.*

Se siamo arrivati da poco nella creazione, siamo spesso dei principianti in materia di cooperazione. La nostra "sopravvivenza" e il "fare meglio dell'altro" sono stati molto esaltati, soprattutto nella tradizione occidentale. "Vai avanti!", "Vai avanti!", "Il migliore vince su tutti". Tutto questo individualismo ha bisogno di un grande ripensamento, ora che siamo in ascesa. Cooperare e vincere insieme in un mondo che cerca solo vincitori individuali è molto diverso dal vincere contro tutti gli altri e vedere gli altri strisciare nella sconfitta.

Eravate più felici quando vincevate contro tutti gli altri? O eravate più felici quando vincevate in squadra, con tutti gli altri? Dieci scommesse contro una: eravate più felici nella seconda situazione.

I progetti moderni sono grandi e tecnicamente molto più sofisticati di quelli di 50 o 100 anni fa. Di conseguenza, molti di più devono diventare co-architetti, co-compositori, co-ingegneri e co-scrittori di grandi progetti complessi, ossia persone in grado di pensare come i creatori stessi, ma con la capacità aggiuntiva di capire come un intero progetto possa concretamente funzionare nella nostra società.

Insieme è il nostro vero futuro.

Molti di noi non si limiteranno ad acquistare parti di progetti, ma vorranno anche contribuire a costruirli, insieme ad altri.

Questo è un cambiamento enorme. Molti di coloro che amano la musica non si limiteranno a battere i piedi e a ballare, ma impareranno a comporre musica e contribuiranno a portare gioia ed emozioni musicali agli altri. Coloro che hanno qualcosa da dire non si limiteranno a leggere e guardare video, ma scriveranno e realizzeranno video loro stessi e con altri, per migliorare la nostra comprensione reciproca.

Sta già accadendo tutto intorno.

[Verifica (dopo le correzioni volute da Melkiades): "Melkiades, sei d'accordo con questo testo così com'è?". "Sono molto d'accordo". "Posso metterlo su Internet?". "Sì."]

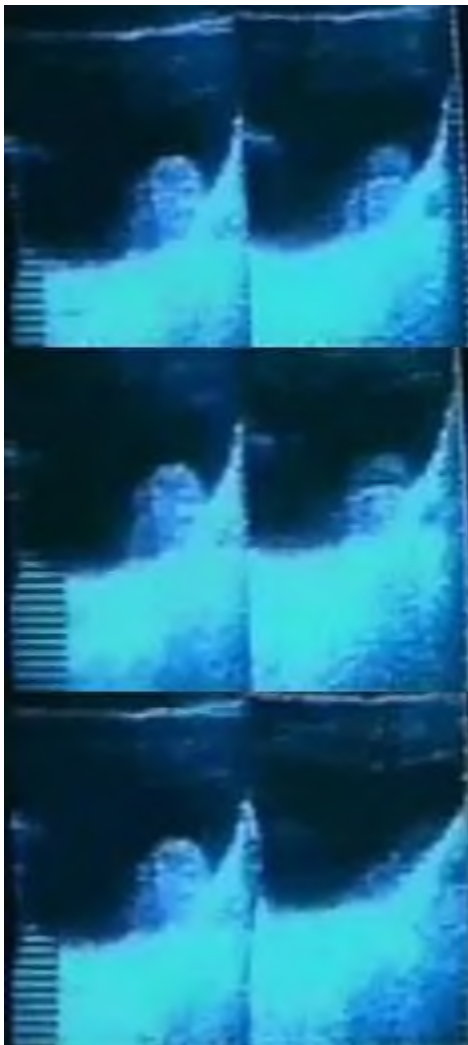
4.2. Modificare i cambiamenti

Qualcuno mi ha chiesto di scrivere un messaggio sul suo quaderno. Lo conoscevo appena, ma mi è venuta in mente l'immagine di una persona con le spalle al muro. Così ho chiesto a Melkiades di aiutarmi e le mie dita hanno scritto: *"Se sei con le spalle al muro, chiedi consiglio al tuo Sé Superiore. Ascolta. Poi voltati e attraversa il muro"*.

Prima che mi attacchiate, sì, sì, sì, si può passare attraverso il muro, quasi sempre. In questo blog vi mostrerò come.

Hanno attraversato il muro

Cominciamo da qui. Avete visto il video "She-is-healed" di Greg Braden¹? Guardatelo se potete.



Mostra una scena di una clinica medica volontaria di Pechino² in cui una donna aveva un grosso tumore alla vescica, mostrato su uno schermo a ultrasuoni diviso. La parte sinistra dello schermo mostrava il tumore nella sua fase iniziale, mentre la parte destra lo mostrava nel suo stato attuale.

Intorno al letto c'erano tre praticanti mentali addestrati. Insieme hanno cantato una parola cinese che significa "è già guarita", più e più volte. E, non ci credete, in circa tre minuti il tumore è praticamente scomparso, proprio davanti ai nostri occhi.

Lasciate che questo sia chiaro. I guaritori non hanno detto: "Donna, ti prego, guarisci". Né hanno chiesto a una divinità di far scomparire il tumore. Nessuno ha chiesto nulla a nessuno. No, hanno semplicemente detto, all'unisono: "I fatti sono diversi. Il tumore è già scomparso".

Supponiamo che la paziente abbia integrato questa convinzione e l'abbia trasmessa a tutto il suo corpo. In pochi istanti, il tumore della donna non ebbe altra scelta che scomparire. Tre guaritori che cantavano all'unisono e condividevano con la paziente una profonda convinzione erano più potenti del tumore stesso nel determinare la "realtà".

In sintonia con i cantori e con le profonde convinzioni della paziente, il corpo di quest'ultima "si è girato e ha attraversato il muro". Dall'altra parte del muro, l'esistenza del tumore ha cessato di avere senso. E se

il paziente mantiene la stessa struttura di credenze in futuro, c'è un'ottima probabilità che il tumore non ricompaia³.

1 Greg Braden's "She is healed" video: "Gregg Braden - Quantum Healing of Tumour thru the Power of Thought_ Feeling". <https://www.youtube.com/watch?v=PZpRP1FV0IE>

2 Ora chiuso a causa di pressioni politiche.

3 Si tratta di un'applicazione inversa dell'effetto placebo, per ottenere la guarigione con pazienti che desiderano ottenerla attraverso un cambiamento profondo della loro struttura di credenze. Questi pazienti

Intere società possono passare attraverso il muro

Facciamo un altro esempio di "attraversamento del muro".

Qualche anno fa abbiamo assistito al terribile disastro di Fukushima. Le radiazioni si sono diffuse nel nord del Giappone e in tutti gli Stati Uniti e il Canada. Davanti a ogni catena montuosa con un fianco occidentale, le correnti a getto che scorrevano verso est hanno provocato una maggiore ricaduta di radiazioni. In molte aree, i livelli di radiazioni sono saliti ben oltre i "normali" livelli di pericolo. La nostra società era con le spalle al muro.

Per alcune settimane dopo l'incidente, il mondo intero si è chiesto: "Cosa faranno? Cosa faranno?" e nessuno sembrava in grado di fare qualcosa. La reazione in Giappone fu esitante e lenta, il sostegno internazionale fu debole e i successivi rapporti sulle misure di sicurezza dei reattori atomici in Europa e negli Stati Uniti mostrarono lunghe liste di carenze. Ma nessuno era in grado di fare molto.



Poi, con grande sorpresa di tutti, una mattina la Germania annunciò che avrebbe semplicemente smesso di produrre energia atomica. Non ho idea di come sia stata presa la decisione, ma la potente industria eolica e solare tedesca e i partner della coalizione verde potrebbero aver giocato un ruolo importante. Con l'aumento della pressione interna per la produzione di energia elettrica con mezzi alternativi, questa nuova strategia governativa sosterebbe l'industria dei combustibili alternativi, che a sua volta favorirebbe le esportazioni tedesche. Con gli elettori ampiamente dalla loro parte, il governo Merkel ha trasformato questo sfortunato evento in un vantaggio. Hanno attraversato un muro, che in realtà prima non c'era quasi.

Dall'altra parte del muro, c'era molto meno bisogno di energia atomica. Anche se la transizione successiva non è stata facile come una passeggiata nel parco, l'allontanamento dalla generazione atomica è stato reso molto più semplice da questa decisione collettiva. La società tedesca -- e successivamente la Svizzera, che ha deciso anch'essa di abbandonare l'energia atomica -- ha negoziato una netta svolta nelle priorità economiche.

Anche voi potete attraversare il muro

Anche voi potete prendere una decisione importante, all'improvviso, da soli. In questo caso si tratta di un'importante decisione personale, quando questa anonima collaboratrice si è resa conto di essere incinta di un bambino⁴:

"Domani sarà un anno da quando ho scoperto di essere incinta e lui avrà 4 mesi.

"Da quando ho scoperto che sarebbe arrivato: Ho smesso di fumare, di bere, di farmi del male, di mentire, di non prendere le mie medicine, di abbuffarmi di cibo spazzatura, di non dormire per giorni interi, poi di dormire ininterrottamente, di scappare dai conflitti, di urlare per essere ascoltata ma di non ascoltare, di serbare rancore e di ogni altra orribile abitudine/meccanismo di coping.

"È la prima volta dalla pubertà che mi sento sicura nel fare progetti per il futuro, perché non penso più che mi ucciderò prima di raggiungerlo. Anche se amo mio marito e la mia famiglia più di quanto potranno mai capire, ho sempre pensato che sarebbe stato meglio per loro (ed egoisticamente per me stessa) se me ne fossi andata.

vogliono attivamente che il placebo abbia un effetto curativo. Ulteriori spiegazioni verranno fornite nella Sezione 6.1.

4 <https://postsecret.com/> Recuperato il 18.10.2020.

"Ma non posso sopportare il pensiero di non vedere mio figlio crescere e che lui debba crescere senza una madre che lo ama così tanto. Non posso nemmeno sopportare l'idea che lui abbia una madre "incasinata".

"Quindi non lo farò. Non mi lascerò rovinare tutto questo. A prescindere da tutto. E questo ha fatto la differenza. Non pensavo di poterlo fare finché non ho dovuto farlo. E adesso? Ora sono così felice. Grazie a Dio.

"Non voglio mai fargli pesare tutto questo peso, quindi non so se glielo dirò mai, ma qualunque cosa accada nelle nostre vite: lui mi ha salvato. E questo è il segreto più felice che abbia mai scritto!"

Il mostro contro cui ci scontriamo

Tutti noi siamo insoddisfatti di qualche aspetto della nostra vita, aspetti che chiedono un cambiamento. Inoltre, le nostre società si stanno buttando a capofitto in una serie di disastri ecologici che richiedono un cambiamento. Sempre più spesso, come società o come individui, ci rendiamo conto che non possiamo continuare in una certa direzione e che dobbiamo, in qualche modo, trovare un'altra soluzione.

A nessuno piace il cambiamento. Ma quando la situazione diventa intollerabile, è meglio prendere le misure del mostro che abbiamo di fronte. Dovremmo imparare a negoziare un cambiamento importante nel modo più efficiente possibile.

Quando si risale alle origini di una situazione intollerabile, in genere si tratta di abitudini basate su un'interpretazione errata dei fatti. Le abitudini ci portano in un "pasticcio" intollerabile, molto prima che i fatti reali si impongano. Molto prima che uno stato intollerabile diventi di fatto insostenibile, ci sono numerosi segnali che indicano che ci stiamo dirigendo verso il muro.

L'energia atomica?

Negli anni '50, '60 e '70 ci è stato detto che l'energia atomica sarebbe stata la soluzione più economica ed efficace per risolvere il nostro fabbisogno energetico. A distanza di cinque decenni, sappiamo che si trattava di un'interpretazione piuttosto incompleta dei fatti noti.

Tre fattori principali non sono stati presi in considerazione: in primo luogo, la notevole difficoltà di mantenere un processo di combustione senza problemi e di contenere le radiazioni per lunghi periodi di tempo nelle grandi centrali (anche in presenza di terremoti e tsunami), in secondo luogo, l'enorme difficoltà e il costo dello smaltimento dei materiali radioattivi e, in terzo luogo, il costo sostanziale dello smaltimento di un reattore una volta terminato il suo ciclo di vita.

Una volta presi in considerazione tutti i costi aggiuntivi, quella che all'inizio sembrava una soluzione economica ed efficace si è rivelata un incubo costoso. Ci siamo cacciati in una situazione intollerabile perché è stato fatto un calcolo errato e ci è stato venduto. Ora siamo alle prese con abitudini nate da presupposti errati e dobbiamo trovare la via d'uscita, nel miglior modo possibile.

Da quanto tempo lo sappiamo? All'inizio degli anni '80 avevamo già abbastanza fatti in mano per correggere le prime false ipotesi, ma a quel punto eravamo già impegnati nella costruzione di molte altre centrali. L'abitudine e gli interessi commerciali avevano preso il sopravvento e sembrava impossibile fermare il treno.

Che cos'era dunque il muro? Nient'altro che una continuazione sbagliata, molto tempo dopo aver riconosciuto l'errore. In altre parole, in questo caso "il muro" non era altro che un insieme di convinzioni errate.

In generale, "attraversare un muro" non è altro che "cambiare un insieme di credenze".

Cambiare le credenze

Ho messo "niente di più che cambiare un insieme di convinzioni" tra virgolette perché in effetti è una cosa molto difficile da fare.

In primo luogo, dobbiamo ammettere l'errore e in secondo luogo dobbiamo cambiare le abitudini, il più rapidamente e senza intoppi possibile. Questo fa storcere il naso a tutti, ma quando è arrivato il momento e la logica lo richiede, è così che si fa.

Ammettere l'errore. La prima difficoltà è ammettere l'errore. Molte persone, primi fra tutti i politici, pensano di non commettere mai errori: tutti gli errori sono colpa di qualcun altro. Questo è semplicemente stupido. Tutti noi commettiamo errori e il modo in cui li affrontiamo è una misura della nostra maturità.



Prendiamo un errore comune: avete perso l'uscita sulla superstrada. Cosa fate? Vi arrabbiate a tal punto da perdere anche l'uscita successiva? Porterete la vostra rabbia o la vostra tenace perseveranza nella cosa successiva e sconvolgerete il resto della vostra giornata?

Il modo più maturo di affrontare questo errore comune è quello di calmare gli animi in modo da poter determinare rapidamente il percorso successivo. A volte il sistema di navigazione lo fa per voi. Certo, la perdita di tempo e di carburante è sconvolgente, ma la cosa più importante è l'obiettivo generale. Si vuole arrivare a destinazione rapidamente e con il minimo sforzo. La cosa più matura è accettare il fatto di aver commesso un piccolo errore e considerare che altre cose sono molto più importanti della deviazione.

Si può fare anche un passo in più. Potete chiedervi perché avete commesso l'errore. Eravate semplicemente disattenti? C'era qualche altro punto di riferimento che vi ha disorientato? Questo può essere utile per la prossima volta che vi troverete nello stesso posto, in modo da cercare punti di riferimento rilevanti per l'uscita.

In altre parole, rilassatevi, non fatevi prendere dallo sconforto e lasciatevi guidare dalla vostra intelligenza. Emozioni sconvolte o perseveranza da capogiro non vi porteranno lontano. E smettetela di pretendere di incorporare una saggezza divina. Io e voi siamo semplici esseri umani che inciampano nella vita e fanno il meglio che possono con la loro interpretazione della realtà. Commettiamo errori e, se siamo intelligenti, impariamo da essi.

Gli errori sono necessari

Anzi, gli errori sono addirittura necessari perché fanno parte della nostra capacità creativa. Come hanno fatto Bach, Mozart o Beethoven a creare la loro incredibile gamma di melodie? Con la sperimentazione (e spesso con l'ispirazione divina). Alcune erano migliori e altre meno. Non tutte le melodie di Bach sono un successo assoluto, e possiamo capire come i compositori abbiano sperimentato esaminando alcune delle partizioni originali e confrontando passaggi simili.

Quindi, per riassumere, sviluppiamo un atteggiamento maturo nei confronti degli errori. Commettiamo errori, sia lavorando consapevolmente per tentativi, sia per disattenzione o per insufficiente competenza. Se abbiamo commesso un errore, manteniamo la calma e pensiamo a delle alternative.

Alcuni errori sono diventati cattive abitudini

Questo ci porta alla parte più difficile.

Cambiare una cattiva abitudine è molto più difficile, perché bisogna sostituire un insieme completo di strutture di credenze con un altro insieme completo. Inoltre, alcune false credenze possono avere un potente supporto commerciale o essere ormai parte della nostra autodefinizione, e quindi diventeranno particolarmente difficili da sradicare. Spesso non vogliamo accettare l'intera gamma di cambiamenti necessari per la transizione a un nuovo stato.

La scelta è vostra. Potete trovarvi contro il muro. Potete girarvi e attraversarlo, oppure no. È solo un insieme di convinzioni.

Siete voi il capo?

Tutto si riduce alla questione di come vi vedete: siete una persona a cui piace essere guidata dagli altri? O sei una persona a cui piace prendere le cose in mano?

Una persona ascesa tende naturalmente alla seconda soluzione. Si vede come il capo e le piace prendere le proprie decisioni. Le realizzazioni spirituali chiariscono il campo di gioco. Tutti i fattori coinvolti nel cambiamento diventano chiari e voi potete prendere le vostre decisioni personali o aggiungere il vostro voto o il vostro peso sul mercato nelle direzioni che vi sembrano più appropriate.

[Verifica: "Melkiades, sei d'accordo con il testo così com'è?". Risposta: "Totalmente d'accordo". "Posso metterlo su Internet?". Risposta: "Totalmente d'accordo"].

4.3. Il nocciolo duro: fedeltà e infedeltà

Ora che Melkiades e io eravamo in buoni rapporti, gli chiesi di una questione privata su cui mi sono interrogato per tutta la vita: la questione della fedeltà.

La mia vita è stata profondamente segnata da questa domanda. Per vari motivi, mio padre ha avuto una serie di relazioni amorose con donne diverse da mia madre. Mia madre era intensamente consapevole di questi eventi, e così sono cresciuto in una famiglia amareggiata. Disaccordi, discussioni e un gelido silenzio erano comuni nella nostra vita domestica, fino a quando ho lasciato la famiglia all'età di 19 anni. Alla fine, quando avevo 31 anni, i miei genitori hanno divorziato, soprattutto per questo motivo. Sebbene entrambi abbiano vissuto vite memorabili e in parte brillanti, le loro vite sono state profondamente segnate da questo problema.

Io stessa sono caduta presto in uno schema simile. A vent'anni ho avuto una serie di relazioni sessuali transitorie e spesso sovrapposte. Questa storia è terminata con la maturità, all'incirca all'età di 35 anni, e da allora ho mantenuto le mie relazioni fisiche in modo corretto: poche, a lungo termine e non sovrapposte.

Allo stesso tempo, il problema non mi ha mai abbandonato del tutto. Più di dieci anni fa, una relazione a lungo termine si è interrotta perché la mia compagna "desiderava più libertà". Inoltre, di tanto in tanto, mi sono sentita attratta da qualcuno al di fuori della mia relazione a lungo termine. Non ho mai agito in base a questi impulsi, ma ho riflettuto a lungo su questo problema. È giusto o sbagliato? E perché?

Volevo una risposta chiara dal mio Sé Superiore su queste domande. Come affrontano questi temi le entità che hanno familiarità con i concetti spirituali? Cosa possono suggerirci sulla fedeltà sessuale e sulle attrazioni al di fuori della coppia consolidata? Le risposte sono arrivate, pezzo per pezzo, ed ecco cosa ho ottenuto. La risposta si è rivelata sorprendente, ma del tutto chiara. Hanno fornito una risposta chiara alle mie insistenti domande.

È tempo di cambiare

Le mie risposte hanno richiesto un ripensamento di base.

Nell'ascensione, non battiamo la testa contro il muro per difendere i dogmi. Comprendiamo che esistono grandi variazioni nell'esistenza umana. Ci concentriamo sui concetti essenziali e accettiamo compromessi intelligenti. A mio avviso, non ha senso difendere accanitamente principi culturali e religiosi non essenziali. Sarebbe solo uno spreco di energia mentre ci muoviamo in una nuova sfera di comprensione.

In questo periodo cambiano molti aspetti della vita: come guadagnarsi da vivere, come realizzare cambiamenti politici, cosa mangiare e come guarire. Non sorprende quindi che si verifichino cambiamenti anche nel comportamento sessuale. Il modo in cui ci comportiamo sessualmente dà una chiara indicazione del nostro stato psicologico più profondo.

Quasi tutti affermano che la loro vita sessuale è diversa dal modo in cui i loro genitori vivevano la loro vita privata. Alcuni desiderano una maggiore libertà sessuale, altri una minore, alcuni cercano più "amore" e meno "sesso" nelle loro relazioni, e la maggior parte rifiuta con forza il dominio, la violenza e lo sfruttamento. Molti scelgono uno stile di vita omosessuale o addirittura asessuale. Senza dubbio, il sesso si è evoluto molto rispetto al periodo del secondo dopoguerra, quando non si parlava apertamente di sesso e si andava

avanti per "produrre la prossima generazione".

La sessualità è così personale che nessun adolescente o adulto può evitare la questione, compresi i monaci e le monache delle religioni che praticano l'astinenza sessuale. Il sesso fa profondamente parte della nostra natura umana. Dobbiamo quindi prendere decisioni intelligenti e tolleranti sul sesso. Quando facciamo delle scelte per noi stessi, sviluppiamo una concezione della società futura.

Cosa portiamo con noi e cosa possiamo lasciare indietro? Portare la collezione di porno nella quinta dimensione? Vivere in un mondo lesbico e riprodursi per inseminazione? Tornare al Medioevo e all'epoca delle cinture di castità? Oppure vogliamo il "sesso libero", come tante star dello sport e politici? Dietro ogni opzione si nasconde un modello psicologico e sociale. Come ci vediamo sessualmente, concepiamo fondamentalmente la nostra esistenza come esseri umani.

Melkiades mi dà due filtri

Quanto segue si applica solo agli adulti maturi. Per i bambini e gli adolescenti le questioni sessuali si collocano su piani completamente diversi. Forse, in un'altra occasione, dovrei affrontare le questioni della sessualità in età più giovane.

Anche questa è una discussione di partenza applicabile al funzionamento nei livelli spirituali inferiori. La sessualità nei regni spirituali superiori (livelli 7-12) comporta configurazioni sessuali un po' diverse.

Per i livelli 5 e 6, Melkiades mi ha dato prima un **filtro di tolleranza** e poi un **filtro 3D/5D**. Una volta applicati i due filtri, tutto è andato al suo posto.

Il filtro di tolleranza

Per prima cosa, applicare il filtro della tolleranza.

Le emozioni positive, la pazienza, la tolleranza e l'accettazione degli altri sono la base di un ambiente sociale positivo e gioioso. L'accettazione e la tolleranza sono la lezione iniziale della nostra ascensione. La tolleranza è alla base di buone interazioni sociali.

Un filtro contiene una lista bianca, elementi che accettiamo, e una lista nera, elementi che rifiutiamo. Per l'esistenza in 5D ho dovuto imparare ad accettare e tollerare l'omosessualità, la pornografia, l'astensione sessuale e il poliamore consensuale volontario. Nella mia lista nera figurano la forza domestica, la violenza e lo sfruttamento.

La lista di tolleranza delle 5D mi ha francamente sorpreso. In quanto chiaramente etero, posso semplicemente accettare esperienze omo o poli? Sì, risponde Melkiades. Nessuno deve essere escluso dall'ascendente a causa della sua inclinazione omoerotica. Tuttavia, la riflessione non si ferma qui. Una comprensione più fine arriverà nel secondo filtro.

Torniamo alla lista bianca del filtro della tolleranza.

Non condivido le inclinazioni omosessuali e mi sorprende comunque vedere due uomini che si baciano o due donne che si coccolano con forti sfumature sessuali. So che questo non è "me" in nessun senso. Tuttavia, capisco che altri la pensano diversamente e, fintanto che non si verificano danni gravi, posso imparare a convivere con questo stile di vita alternativo.

Accetto anche che altri vogliano partecipare a video pornografici, anche se desidero fortemente che queste partecipazioni siano veramente volontarie e avvengano in condizioni umanamente accettabili (cosa che, secondo molti rapporti, spesso non avviene). Per quanto mi riguarda, né l'autoesposizione sessuale pubblica né la sua visione

mi interessano minimamente. Trovo inoltre che nella maggior parte della pornografia manchi la vera storia d'amore e di comprensione, che nella mia esperienza rappresenta l'incitamento più potente negli incontri sessuali.

Posso anche accettare l'astensione sessuale. Alcune persone (secondo alcuni studi, circa il 5% della popolazione) semplicemente non sono interessate al sesso.

L'interesse per il sesso diminuisce spesso con l'età o in attesa di un partner adatto a lungo termine.

Altri hanno fatto voto di astensione quando si sono uniti a gruppi religiosi. Personalmente ritengo che l'astensione a lungo termine in una persona sessualmente capace cerchi di evitare problemi che la natura in realtà ci impone e che dovremmo imparare a risolvere. Eventi recenti, in particolare nella Chiesa cattolica romana, hanno dimostrato che l'astinenza religiosa può regolarmente portare ad abusi sessuali su bambini e adolescenti; quindi la mia tolleranza nei confronti dell'astensione sessuale è legata a domande sulla reale capacità psicologica di un adepto per uno stile di vita così impegnativo.

Scalereste il monte Everest se non aveste esperienza di alpinismo? Volete davvero eludere i vostri bisogni umani più profondi e rischiare che vi "sfuggano di mano" e provochino aggressioni profondamente distruttive nella vita di altre persone? Ho serie reticenze sull'astinenza sessuale a lungo termine o permanente, proprio per queste ragioni. Tuttavia, in ultima analisi, non ho alcun diritto di discutere la decisione riflessa di una persona adulta che sceglie l'astinenza temporanea o a lungo termine.

Infine, posso accettare che altri desiderino condividere la propria vita sessuale con due o più partner contemporaneamente.

La *tolleranza* di queste quattro scelte di stile di vita sessuale evita discussioni inutili e apre la porta a questioni ascensionali più importanti. Questo filtro separa *la variazione delle norme culturali* dalle interazioni sessuali veramente distruttive, come l'eccessiva dominanza, la violenza domestica, l'uso generale della violenza e lo sfruttamento.

Nella mia lista nera figurano la forza domestica, la violenza e lo sfruttamento.

Picchiare frequentemente i propri figli o il proprio partner, abusare sessualmente, ridurre in schiavitù o in servitù sono tutti atti che mostrano un dominio intenzionale o offensivo su un altro essere umano. Questi atti mostrano una perversa o totale assenza di amore, o addirittura di odio.

Secondo Melkiades, chi pratica tali atti *non può partecipare all'ascesa alla quinta dimensione. Su questo non ci sono dubbi, punto finale.*

Il filtro 3D/5D

Nel primo filtro di tolleranza abbiamo considerato il comportamento sessuale degli altri e il nostro atteggiamento nei confronti di tali comportamenti.

Il secondo filtro 3D/5D riguarda *le nostre esperienze personali*. Si tratta di un aspetto più centrale del processo di ascensione: Come vivo la mia sessualità personale? Questo secondo filtro riguarda anche la questione della fedeltà.

Vediamo: l'esperienza sessuale cambia nel passaggio dalla terza alla quinta dimensione.

Nel sesso in 3D sperimentiamo una prima gamma di aspetti, tra cui **il desiderio sessuale grezzo** e vari livelli di **potere** applicati consciamente o inconsciamente, e/o il bisogno e/o il **dominio** sul partner.

Nella 5D, il sesso diventa molto più **una scoperta, una costruzione e una condivisione dell'amore**.

La 3D è principalmente un **prendere**, la 5D è molto più **una scoperta, un dare e un condividere**.

All'estremo opposto, l'amore "3D taking" può trasformarsi in pressione e dominio. Un guerriero medievale che torna dalla sua principessa e apre la sua cintura di castità pratica un potere sessuale crudele e un dominio. Allo stesso modo, un moderno acquirente di servizi sessuali sfrutta il potere del suo denaro per comprare sesso fisico. Anche un boy friend insistente, orientato principalmente o esclusivamente alla soddisfazione dei propri desideri, è caratterizzato da dominio e sfruttamento. Non c'è dare, ma solo "prendere" e "riscuotere".

Altri esempi sono le relazioni fondate su desideri consci o inconsci di maggiori vantaggi economici o sociali. Questo purtroppo è tipico delle motivazioni sessuali della 3a dimensione.

Un ping-pong emotivo

Nella 5a dimensione la motivazione sessuale parte dal cuore, dall'attenzione, dall'emozione e da quella qualità sfuggente che chiamiamo amore.

Due persone evolvono dolcemente verso una condivisione profonda e un'unione emotiva del loro essere essenziale. Nella 5a dimensione si sviluppa una sorta di ping-pong emozionale: noi vediamo come un'emozione colpisce l'altra persona, e l'altra persona vede lo stesso in noi. Questo dà il via a piacevoli scoperte e scambi che danno sempre più soddisfazione, perché ci sentiamo sempre più compresi, stimolati e sostenuti.

Nella 5a dimensione possiamo portare questa emozione in molte direzioni. Qui l'amore omosessuale e lesbico può spesso aprirsi alla scoperta del mondo molto diverso dell'altro sesso.

Questo è ciò che spesso accade quando uomini o donne adolescenti si evolvono verso l'esperienza eterosessuale. Quando tutto va bene, spesso scoprono una serie di desideri e abitudini piuttosto diversi da quelli che conoscevano prima. La transizione può essere dura. Ma non demordete: anche questo fa parte dell'ascesa. Scoprite l'altro con tolleranza, chiedete e parlate delicatamente con il vostro partner di ciò che state vivendo e di ciò che desiderate. Questo vi permette di avanzare nella relazione.

Alcune parti di questo nuovo mondo avranno senso per voi più rapidamente, altre più lentamente e altre ancora potrebbero rimanere troppo diverse per molto tempo. Il lungo viaggio reciproco aiuterà anche il vostro partner a evolversi, e questo fa parte del senso profondo dell'ascensione.

Una relazione ideale a lungo termine

Quando ci evolviamo dalla 3D alla 5D, manteniamo i nostri corpi 3D mentre accediamo alle capacità spirituali. Questo ci permette di usare la gioia sessuale della 5D per trasformare il nostro sesso fisico 3D in una nuova e potentissima esperienza combinata 3D-5D.

Nel regno della quinta dimensione, l'amore può diventare sempre più importante. Nella 5D non dobbiamo preoccuparci degli aspetti fisici del corpo, della sopravvivenza o della competizione. Nella 5D tutti questi aspetti sono già stati presi in considerazione. Non c'è competizione, a meno che non la creiamo stupidamente con la nostra immaginazione. Non c'è bisogno di cibo e risorse, tutto è lì se ne abbiamo bisogno. Abbiamo bisogno di molto meno aiuto, e l'assistenza è disponibile da tutte le parti.

Quindi le motivazioni delle relazioni non sono il bisogno, l'aiuto e la necessità, ma una

raccolta spontanea di comprensione, condivisione e cura -- se volete, un cumulo di amore.

E può durare?

Sì, se lo si alimenta. Condividete con la persona amata un nuovo pensiero o una nuova intuizione ogni pochi giorni.

Questo è ciò che l'ascensione porta nella nostra vita sessuale. Potremmo aver iniziato la nostra relazione a lungo termine per semplici motivi 3D: tentazione, curiosità o desiderio sessuale puro. Poi potremmo essere maturati in una coppia o in una famiglia per assicurare la stabilità in un mondo 3D ostile.

Potremmo aver fatto in modo che ci sia almeno una persona stabile a nostra disposizione per tutto il tempo, soprattutto per aiutare a nutrire ed educare i bambini, per garantire un reddito adeguato e per i casi di malattia e disabilità. La natura ci ha dato intuizioni naturali per cercare di formare coppie e famiglie, e noi perseguiamo questi programmi innati in modo spontaneo.

Ma il nostro bisogno psicologico più profondo va oltre. Con l'avanzare della coppia, la *disponibilità emotiva* è la vera chiave di una relazione soddisfacente a lungo termine. La cosa più importante è che il partner sia presente, disponibile e comprensivo quando si presenta il bisogno. È questa comprensione risonante e "ping-pong" del partner che porta la massima felicità alle nostre relazioni nel nostro sviluppo sessuale.

"Ti sembra giusto?"

Se la risposta è sì, tenetela stretta, nutritela e non lasciatevela scappare neanche per un attimo. **È l'ingresso più grandioso nella quinta dimensione che possiamo fare.**

[Verifica. Melkiades: "Ho capito bene?" Risposta: "Sì, hai capito benissimo"].

4.4. Quali sono le cause dell'infedeltà?

Intorno a noi stanno avvenendo grandi cambiamenti: come guadagnarsi da vivere, come attuare cambiamenti politici, cosa mangiare e come fare guarigione. Anche nei nostri comportamenti più privati, l'ascensione ci sta facendo ripensare al nostro comportamento sessuale.

Le spiegazioni che ho ricevuto finora dal mio Sé Superiore erano chiare, ma allo stesso tempo non rispondevano ancora alla mia domanda iniziale sulla fedeltà.

Dato il suo costo molto elevato, cosa porta a un'infedeltà così massiccia?

Sfatiamo subito l'illusione che l'infedeltà "non sia un vero problema".

Un questionario online condotto negli Stati Uniti su 918 uomini e donne eterosessuali autodefiniti ha rilevato che il 23% degli uomini e il 19% delle donne hanno avuto una relazione al di fuori della loro attuale relazione a lungo termine. Si sono "impegnati in interazioni sessuali con qualcuno che non fosse il loro partner e che avrebbero potuto mettere a repentaglio o danneggiare la loro relazione"¹.

Altri studi mostrano che questa percentuale potrebbe essere più alta o più bassa a seconda di come viene posta la domanda e di come viene definita l'infedeltà: in presenza o meno del partner a lungo termine, dell'arco di tempo coperto dalla relazione, ecc. Anche se la frequenza varia a causa di molte variabili, l'infedeltà è diffusa in tutte le culture del mondo. Esiste persino in società in cui è punita con la morte per lapidazione. Solo negli ultimi anni sono stati riportati pubblicamente casi di lapidazione.

Melkiades ha suggerito di iniziare con le differenze tra relazioni 3D e 5D. Analizziamo alcuni probabili eventi che portano all'infedeltà.

Ecco come avviene

Una prima parte della risposta al "perché" sta nelle opportunità.

Gli idoli dello sport, le star del cinema e gli artisti della musica popolare ci dimostrano e ci dicono che durante il loro periodo di assenza da casa, le opportunità di infedeltà possono moltiplicarsi a livelli fenomenali. Dopo ogni concerto, Elvis Presley era assediato da partner sessuali molto disponibili, uno schema abbastanza comune nelle attività pubbliche di alto profilo.

Maggiore è lo status percepito, più frequenti sono le occasioni. La curiosità, la novità, la ricerca di uno status e simili alimentano tali ricerche. Inoltre, i momenti di forza nello sport o nelle arti dello spettacolo sono spesso seguiti da importanti punti di debolezza psicologica in cui le attenzioni dell'altro sesso sono particolarmente gradite.

Ma le opportunità e i momenti di debolezza non possono spiegare tutto. Anche l'esperienza quotidiana può alimentare l'infedeltà.

L'infedeltà si nutre di bisogni più profondi. Nello stesso studio online citato sopra, i traditori e i non traditori hanno segnalato una sostanziale insoddisfazione sessuale ed emotiva. L'insoddisfazione sessuale è stata rilevata da oltre la metà degli uomini "traditori" e da

¹ Mark, Kristen P., Janssen, Erick and Milhausen, Robin R. (2011). *Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extra-dyadic sex*. Arch Sex Behav, DOI 10.1007/s 10508-011 -9771 -z. (<https://kinseyinstitute.org/pdf/Infidelity%20in%20hetero%20couples.pdf>)

circa la metà delle donne "traditrici". Anche i non traditori hanno espresso insoddisfazione sessuale: quasi la metà delle donne e circa un terzo degli uomini.

Si tratta di numeri consistenti. Il risultato si riflette nelle risposte sull'insoddisfazione emotiva. Oltre il 40% dei traditi di entrambi i sessi si è dichiarato insoddisfatto della propria relazione, mentre oltre il 20% dei non traditi si è dichiarato insoddisfatto della propria relazione.

Anche tenendo conto degli aspetti culturali e del questionario, non si può sottovalutare il grado di infelicità che alimenta l'infedeltà².

Quali sono i rimedi?

I rimedi sono due:

Numero 1. Passare a una maggiore soddisfazione all'interno della coppia (3D → 5D, vedi blog precedente).

Numero 2. Al di fuori della coppia, non confondere mai le emozioni con il sesso fisico 3D. Le relazioni fisiche sono strettamente riservate alla coppia. Godetevi le relazioni esterne solo a livello non fisico: niente baci, niente toccate i piedi, niente di fisico.

Per favore, lasciate che questo sia chiaro: L'infedeltà, quando viene scoperta, è spesso vissuta (e valutata nei test sistematici) come **più devastante di qualsiasi altra esperienza traumatica, come la perdita di un familiare.**

Molti di coloro che hanno vissuto l'esperienza dell'infedeltà del partner sono stati segnati a vita e/o hanno impiegato anni per riprendersi dall'esperienza. **Non è un evento banale e possiamo lasciarci alle spalle, senza volerlo, delle carcasse psicologiche se ci dedichiamo all'infedeltà.**

I rapporti fisici sono riservati alle nostre relazioni a lungo termine o, eventualmente, ai candidati onesti di tali relazioni a lungo termine. Quando si applica questo principio e si protegge la propria relazione fisica a lungo termine come un gioiello della corona, tutto va a posto. Potete provare le gioie del ping-pong puramente spirituale quanto volete, ma tutti devono conoscere la vostra base fisica. Questo porta pace e chiarezza a voi e a tutti coloro che vi circondano.

Portare l'emozione a casa

C'è poi un altro passo da fare: riportare l'emozione a casa. Quando vi siete divertiti, siete stati apprezzati e accolti emotivamente dagli altri, lasciate che il vostro partner benefici della vostra esperienza.

Portate la buona volontà nella vostra relazione domestica e ravvivate le emozioni che potrebbero essersi esaurite nel corso degli anni. Riaccendete le conversazioni e i progetti comuni. Lasciate che il vostro partner tragga beneficio da una nuova ondata di 5D. Quando la gioia delle 5D viene condivisa, la coppia può rafforzarsi e una potenziale tragedia di allontanamento può trasformarsi in un nuovo inizio della relazione.

Diventare intelligenti e responsabili

Si può notare che Melkiades favorisce la condivisione della gioia in 5D -- con prudenza -- piuttosto che chiudersi alla condivisione della gioia in 5D. Questo è l'opposto di ciò che propongono alcuni psicologi. Mentre questi suggeriscono di erigere recinti di ferro intorno

² Castleman, Michael (2009). *Marital infidelity: How common is it?* Psychology Today, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/all-about-sex/200910/marital-infidelity-how-common-is-it>

alle nostre emozioni per proteggere le nostre relazioni a lungo termine, Melkiades suggerisce di diventare intelligenti e maturi riguardo al nostro comportamento emotivo e sessuale. Tenere la cura, la gioia e l'amore lontani da noi stessi come se fossero una specie di peste non sarebbe coerente con il nostro percorso evolutivo.

Nell'ascensione, ci evolviamo allontanandoci da recinti e limiti verso azioni intelligenti e responsabili. Gli animali in prigione tendono a trovare modi per fuggire, e quando il "ping-pong" in 5D viene rifiutato per paura dell'"infedeltà emotiva", si troveranno modi più subdoli per ottenere la soddisfazione emotiva -- cioè l'infedeltà reale, fisica.

A lungo termine, è inutile lottare contro la nostra intuizione di condividere la gioia e la comprensione con gli altri, e non dobbiamo negare agli altri l'accesso ai lati migliori del nostro essere emotivo. Ma dobbiamo assolutamente comprendere le nostre motivazioni emotive e i limiti che vogliamo imporre loro. Questa è la lezione chiave dell'intelligenza emotiva e della maturità.

Mi ci è voluto circa un mese per comprendere appieno la logica e la ragione di questo consiglio del mio Sé Superiore.

[Verifica. "Melkiades, sei d'accordo con l'articolo così com'è ora?". Risposta: "Pienamente d'accordo". "Posso metterlo su Internet?". Risposta: "sì"].

5.1. Strumenti di comunicazione interdimensionale

5.1.1. Definizioni

In questo contesto, "interdimensionale" significa "tra il dominio fisico e quello spirituale". Il termine "fisico" designa le dimensioni da 1 a 4, mentre "spirituale" si riferisce alle dimensioni da 5 a 12, più il livello del Creatore.

Nelle sezioni seguenti esamineremo vari modi per ottenere informazioni dal dominio spirituale. Le interazioni con il proprio Sé superiore sono al centro della nostra esistenza spirituale. Perciò dobbiamo innanzitutto sapere chi è il "Sé superiore".

Il "Sé Superiore" è un'entità spirituale che si estende a ogni aspetto del vostro essere fisico. È una mappa spirituale dettagliata del vostro essere fisico. Inoltre, questa mappa contiene collegamenti a entità spirituali correlate che sono in risonanza con voi. Questa risonanza può essere molto forte, soprattutto se riguarda le simpatie emotive. Oppure può essere limitata a particolari aree di interesse.

La preferenza sessuale del Sé superiore tende a corrispondere fortemente a quella del Sé fisico: i Sé superiori maschili tendono ad abitare nei maschi e i Sé superiori femminili tendono a vivere nelle femmine. Molti hanno proposto che i cross-over di genere (circa il 5%) potrebbero essere arrivi recenti di reincarnazione che abitano un nuovo corpo. Tuttavia Melkiades indica che la maggior parte dei cross-over sono in realtà persone che hanno scelto volontariamente il sesso opposto prima di nascere, al fine di apprendere i ruoli sessuali, le esperienze e i modelli di vita tipici del loro genere opposto. Dopo la loro attuale incarnazione, possono spesso tornare ai loro precedenti ruoli di genere.

Melkiades, il mio Sé Superiore, ha mostrato di essere d'accordo con tutte le parti di questa descrizione del "Sé Superiore".

Come abbiamo visto, le dimensioni ascese si contrappongono al campo di battaglia dell'affermazione di sé in una vita tridimensionale. Offre un'esistenza ricca e fruttuosa, vissuta in armonia con il nostro essere interiore. Al centro di questa pace spirituale c'è la collaborazione con il proprio Sé superiore, che diventa sempre più marcata con il passare del tempo. Questa interazione porta benessere, gioia e sicurezza, che a loro volta alimentano le interazioni con i nostri cari. La pace e la collaborazione con il nostro Sé interiore sono quindi alla base delle nostre interazioni spirituali con il resto del mondo.

Questo è sempre stato il centro del mio essere, anche se mi ci è voluto un po' di tempo per prenderne coscienza. Ora vi racconterò come ho iniziato a *interagire* con il mio io spirituale interiore, con il mio Sé Superiore.

5.1.2. Come ho imparato a comunicare con il mio Sé Superiore

Una lezione per uno statistico

Melkiades è entrato nella mia vita solo lentamente. Sebbene fossi già consapevole delle realtà spirituali quando ero bambino, una *consapevolezza spirituale cosciente* ha cominciato a incuriosirmi solo quando avevo circa 35 anni. A quel punto ho notato che qualche "intelligenza superiore" agiva o interferiva con la mia vita. Ciò si è verificato nel seguente evento.

Un'estate mi innamorai perdutamente di una giovane donna sensibile e affascinante, che

putroppo era già sposata. Negli anni precedenti avevo imparato a lanciare lo Yi-Jing per consultare la fortuna; quell'estate devo aver lanciato le mie tre monete da un centesimo canadese per ben oltre 100 esagrammi¹: Avremmo o non avremmo finito per vivere insieme?

Erano i tempi in cui si decideva lo Yi-Jing lanciando in aria tre monete per sei volte. Incredibilmente, giorno dopo giorno, lo Yi-Jing cadeva sempre su combinazioni negative simili, spesso esattamente con lo stesso esagramma, altre volte con altri esagrammi negativi. La conclusione era inequivocabile: non c'era alcun futuro per me con questa donna.

Se conoscete la Yi-Jing e un po' di statistica, capite che si tratta di una serie incredibile di coincidenze. La Yi-Jing è una fortuna piuttosto gentile ed educata, e di solito mostra i modi per trasformare gli eventi nella migliore direzione possibile. Una lunga sequenza di esagrammi chiaramente negativi è quindi altamente improbabile. Se si presume che le monete da tre centesimi cadano per puro caso, questa serie di oltre 100 esagrammi negativi consecutivi era eccezionalmente strana. Di volta in volta mi diceva che questa relazione non poteva essere, e che dovevo fare i conti proprio con questo.

E come è successo, l'Yi-Jing si è rivelato giusto - contro la mia volontà. A metà estate lei se ne andò, da sola, sulla costa orientale canadese e io affogai i miei dispiaceri in una visita edonistica sulla costa occidentale degli Stati Uniti. La presunta storia d'amore, che fino a pochi mesi prima era stata così intensa, si interruppe bruscamente - in quel momento.

Allora "chi" aveva "sistemato" la mia Yi-Jing quell'estate? Forse ora mi sto immaginando le cose, ma mi sembra di sentire il "mio Sé Superiore" ridacchiare in sottofondo. Quella fu la prima volta che Melkiades fece una forte apparizione nella mia vita. Da allora mi ha confermato di aver avuto una mano chiara in questa storia.

Mi ha anche insegnato, un po' dolorosamente, che molto probabilmente esiste una "conoscenza divina", o talvolta una "preveggenza divina", alla quale possiamo accedere con strumenti interdimensionali come l'Yi-Jing e altri.

Una visita paranormale di mio padre

Passarono molti anni impegnativi e, incuriosito dall'esito di quell'estate, lessi molto sugli eventi paranormali durante il periodo degli anni '80 e '90. Con il tempo, accadde alcune cose sorprendenti che mi prepararono a incontrare più direttamente il mio Sé Superiore.

Una settimana prima che mio padre morisse di cancro alle ossa nel 1999 (aveva 76 anni), gli dissi molto di quello che sapevo sull'aldilà. Era grato che gli avessi dato queste informazioni. Nessuno era mai stato in grado di fornirgli un resoconto così dettagliato. Sapere dove sarebbe andato era importante per lui, poiché sapeva che presto avrebbe dovuto lasciarci. Eravamo d'accordo che se avessi avuto ragione sull'aldilà, sarebbe venuto a trovarmi.

Passarono tre mesi dalla sua morte e non successe nulla. Poi, un giorno, mi stavo svegliando lentamente e ho sentito la presenza di mio padre alla mia sinistra. Era stato un professore universitario e due suoi assistenti di ricerca mi aspettavano alla mia destra. Davanti a me c'era un grande spazio illuminato che indicava il sole nascente.

Non avevo molta voglia di svegliarmi, come a volte accade quando l'ora del risveglio è precedente a quella normale. Ma all'improvviso ho sentito mio padre che diceva: "Beh, se non hai intenzione di svegliarti, dobbiamo andare". Questo mi ha dato una scossa, mi

¹ Melkiades mi ha detto che ho lanciato l'Yi-Jing 157 volte sul probabile esito di quella storia. Devo ammettere che ero piuttosto ostinato.

sono girata per guardarlo nel sogno, ed era lì, chiaramente, con un aspetto molto più giovane di quando è morto. Lo ricordo con un abito marrone che indossava spesso quando aveva circa 45-50 anni. Mi sono commossa e ci siamo abbracciati, proprio mentre uscivo dal sogno.

Mentre eravamo abbracciati, lo sentii disintegrarsi fisicamente tra le mie braccia. Ho sentito i frammenti sgretolarsi intorno alle mie braccia e i pezzi toccavano la mia pelle mentre cadevano. Immaginate di abbracciare una struttura di porcellana molto sottile che improvvisamente si disintegra in tanti piccoli pezzi quando la stringete, e avrete la sensazione che ho avuto io, mentre ero seduta nel mio letto, ora completamente sveglia e piena di emozioni.

Le mani

Alcuni anni dopo questo evento importante, nel 2004 ho avuto un'estate in cui ero estremamente stanco. Negli anni e nei mesi precedenti molte cose erano andate male, sia nel lavoro che nella vita privata. Ho fatto molti esercizi di meditazione per rimettermi in carreggiata. Mancavano poche settimane all'inizio del semestre. Avevo bisogno di un aiuto in più per ripartire. Fu allora che incontrai direttamente Melkiades.

Ogni giorno, quell'estate, ho usato le registrazioni emisincrone dell'Istituto Monroe² per fare 1-2 ore di meditazione. È stato molto bello. Man mano che procedevo con le meditazioni, sentivo che mi stavo rafforzando. Le mie energie in calo si stavano ripristinando. Durante le meditazioni, ho avuto una forte sensazione di aiuto da parte di alcune guide. Così ho chiesto: "Ok, se sei lì, la mia guida, puoi mostrarti a me?". Per molto tempo non c'è stata risposta.

Ma ho continuato a chiedere. Volevo incontrare questa presenza invisibile. Alcune persone vedono gli angeli, altre vedono un parente, altre ancora vedono un compagno, perché non potevo incontrare la mia guida³? E come spesso accade con gli eventi ultradimensionali, le risposte arrivano quando non te le aspetti.



Un giorno, nel bel mezzo di una meditazione in cui non avevo chiesto nulla, ho visto improvvisamente due mani maschili entrare nel mio campo visivo, proprio davanti al mio occhio di meditazione. "Due mani? Che cos'è?" Ho chiesto. "Volevi vedermi", mi rispose telepaticamente. Scoppiiai a ridere e interruppi la mia meditazione. "Sì, sì, così non posso

vedere il tuo viso, ma solo le tue mani!". A questo punto sapevo con certezza di avere una guida personale, il mio Sé Superiore⁴.

Le meditazioni intensive che feci quell'estate mi furono di grande aiuto. Durante l'anno universitario successivo, non solo ho recuperato la maggior parte delle mie energie, ma ho anche riscritto tutto il materiale dei miei corsi. La meditazione mi ha permesso di raccogliere le forze, di vedere oltre le dure difficoltà personali che stavo attraversando e mi ha preparato per la prossima grande parte della mia vita.

2 www.monroeinstitute.org/resources/hemi-sync/

3 Non avevo ancora un'idea chiara di chi mi stesse guidando allora. Per me una "guida" era qualsiasi entità superiore e invisibile, e il mio Sé Superiore era la mia guida personale, quindi all'epoca mi rivolgevo semplicemente a una "guida".

4 Solo pochi anni dopo, nel 2007, ho appreso che il mio Sé Superiore si chiamava "Melkiades".

Altri strumenti di comunicazione interdimensionale

Il mio Sé Superiore non si manifestò più per un certo periodo di tempo. Per diversi anni non si è manifestato che con due mani, ma l'esperienza mi ha spinto a cercare un modo per lavorare più direttamente con lui. Se mi aveva aiutato a uscire da un periodo difficile della vita, non poteva aiutarmi con altre questioni importanti?

Mi stavo avvicinando alla pensione e avevo bisogno di un orientamento su dove andare nella prossima parte della mia vita. Per molto tempo ho continuato a pormi la stessa domanda: "Come posso comunicare più direttamente con te?". Avrei voluto avere un amico accanto a me con cui poter parlare.

Con l'evolversi del tempo, ho imparato che il mio Sé Superiore era sempre presente, ma che si aspettava che facessi uno sforzo per trovare gli strumenti di comunicazione giusti per porre le mie domande. La comunicazione con lui non era come la posta elettronica. Non ricevevo "messaggi dal capo" per dirmi che dovevo fare questo o quello, o "gentili suggerimenti da un amico" che mi diceva che un certo corso d'azione poteva essere molto meglio di un altro. Ho dovuto prima trovare gli strumenti, poi ho dovuto sperimentare per stabilire i codici di comunicazione e infine ho dovuto trovare le domande più pertinenti. È stato un vero e proprio lavoro, fino in fondo!

Se il percorso per arrivare agli strumenti di comunicazione giusti è stato lungo, forse lo è stato intenzionalmente. Attraverso questo lungo approccio, sono stato esposto, passo dopo passo, a tutta una serie di strumenti di comunicazione. Ora posso presentarvi, in modo sistematico, ciascuno di questi strumenti.

5.1.3. Dalla Yi-Jing a molti altri

Prima del 2005, avevo fondamentalmente un solo strumento, l'Yi-Jing. Poi ho scoperto che potevo ampliare la mia comunicazione con il pendolo, il test muscolare, le meditazioni interattive, i sogni lucidi, la canalizzazione e la telepatia. Qui descriverò rapidamente questi strumenti, mentre nei blog successivi li descriverò in modo più dettagliato.

Il pendolo (paragrafo 5.2.) e l'Yi-Jing (paragrafo 5.4.)

In breve, ora posso distinguere tra "sì", "no", "forse" e "nessuna opinione", nonché tra risposte enfatiche "sì" o "no". Inoltre, so dire se un evento futuro è imminente o se è probabilmente più lontano nel tempo.

Per tutte le domande più importanti, ottengo informazioni dall'Yi-Jing, dal pendolo e spesso dal 12° livello. Se lancio i dadi manualmente, faccio la stessa domanda al massimo per tre volte. Confronto ogni risposta tra i due strumenti. Se ottengo risposte molto discordanti, so di aver posto la domanda sbagliata. In linea di massima, ora ottengo risposte concordanti e complementari.

Se lo chiedo con un programma Yi-Jing al computer, continuo a porre la stessa domanda e ogni volta chiedo al pendolo se la risposta è quella giusta. Utilizzato in questo modo, il pendolo è molto decisivo e indica una risposta Yi-Jing adeguata in modo molto affidabile.

Domande inutili

Le informazioni sono diventate più affidabili anche quando ho imparato quali sono le domande su cui il pendolo si rifiuta di esprimersi.

Non risponde a domande di cui conosco già la risposta o che posso ottenere facilmente. "Non è questo il gioco a cui giocherò" sembra essere la risposta per questo tipo di

domande. Ma si scopre che le risposte sono più affidabili e più utili quando le mie domande richiedono informazioni che non posso ottenere da solo, o quando le mie azioni successive insegnerebbero a me o al mio ambiente una lezione.

Le domande sul denaro sono un esempio interessante. Mentre ho spesso ricevuto un aiuto davvero eccellente per le decisioni e gli orientamenti finanziari più importanti, le piccole somme di denaro sono chiaramente di secondaria importanza per l'Yi-Jing o per il pendolo. Spesso ho perso un po' di denaro, ottenendo però una lezione utile. A volte ho anche perso del denaro per dare una lezione a qualcun altro. Tutto ciò è stato certamente fastidioso, ma devo considerarlo come un "investimento in saggezza", sia mia che del mondo circostante.

Il test muscolare (sezione 5.3.) verifica ulteriormente i risultati del Yi-Jing/pendolo.

La maggior parte delle persone conosce il test muscolare come "test del braccio".

Risulta molto più facile tenere il braccio teso lateralmente quando si pensa a qualcosa di vero che non quando si pensa a qualcosa di falso. Tendete il braccio lateralmente, pensate a qualcosa di vero, chiedete a un amico di premere sul braccio e vedete come riuscite a resistere a questa pressione. Eseguite poi il test mentre state pensando a qualcosa di falso, ad esempio fingendo di essere nominati come una persona tipica del sesso opposto, e osservate come il braccio cede contro la vostra volontà.

È possibile eseguire questo test anche con i piedi. Per la maggior parte delle persone, una risposta vera fa contrarre entrambi i lati del corpo allo stesso modo, mentre una risposta falsa lo fa contrarre solo da un lato. Per alcune persone è l'inverso. Il risultato è visibile nella lunghezza delle gambe.

La differenza è sostanziale, dell'ordine di 1 cm o più. La mia collega Elena utilizza ampiamente questa tecnica nel suo lavoro di medicina complementare e l'affidabilità è eccellente. Il bello del test muscolare è che le risposte sono del tutto inconse. A meno che non si contragga il corpo in modo del tutto anomalo -- il che è facile da identificare -- le reazioni sono inconse e riflettono la risposta del nostro io interiore.

Sogni lucidi (Sezione 5.5).

Quasi tutti sognano, molti ricordano parti dei loro sogni e, se prestate attenzione, alcuni dei vostri sogni sono messaggi diretti del Sé superiore. Questi sono quelli che io chiamo sogni lucidi.

Per incoraggiare i sogni lucidi, ho dovuto semplicemente prendere sul serio ciò che avevo letto molte volte in precedenza: Dovete scrivere i vostri sogni. Una volta che ho iniziato a farlo, Melkiades ha preso il sopravvento e mi ha condotto attraverso alcune esperienze straordinarie. Quando mi sveglio, so dal contenuto chiaro e dal nuovo apprendimento quali dei miei sogni sono lucidi. Poi so se devo scriverli.

Nei miei sogni lucidi, Melkiades di solito mi fa vivere alcune esperienze, oppure mi fa notare alcune caratteristiche di ciò che sto guardando. Di solito è proprio dietro di me, a circa un metro di distanza. Nell'esperienza di ascensione (Sezione 1.1.), l'ho sentito molto vicino a un lato di me, come qualcuno che vuole dirvi qualcosa di privato quando siete in un gruppo di persone. In ogni caso, mantiene una distanza sufficiente per non spaventarmi.

Meditazioni interattive, canalizzazione e telepatia

Per quanto riguarda le **meditazioni interattive**, potete trovare un'ampia introduzione nella sezione 5.6.

Si tratta di un metodo molto potente che permette di "sentire" direttamente il proprio Sé Superiore. Ma richiede la ricerca di un operatore, spesso un viaggio, e uno o più giorni liberi per tenere una sessione. È un'esperienza davvero fantastica, molto intensa, ma a volte piuttosto costosa, a seconda di dove si vive.

Infine, ci sono la **canalizzazione** (Sezione 5.7) e la **telepatia** (Sezione 5.8).

In genere non utilizzo personalmente la canalizzazione. Il mio Sé Superiore mi ha incoraggiato a comunicare più spesso con la canalizzazione e col tempo potrei farlo. La canalizzazione richiede un grado eccezionale di "abbandono controllato". Le volte che ho provato, ha funzionato bene, come indicato dagli altri strumenti di comunicazione. Col tempo, se imparerò a canalizzare e a usare la telepatia con maggiore frequenza, lo farò sempre con la massima attenzione, in modo da catturare e trasmettere i messaggi in modo corretto e adeguato.

5.1.4. Procedere con cautela

Qual è l'affidabilità di questi diversi strumenti?

L'affidabilità dei risultati è diversa per tutti. I risultati della ricerca suggeriscono che l'affidabilità è la cosa migliore per le persone che credono fermamente che questo tipo di raccolta di informazioni "funzioni davvero". Elena e io abbiamo verificato con un test muscolare sui piedi l'affidabilità dei miei interrogatori con il pendolo. Il risultato è stato di circa il 90%. È interessante notare che il mio pendolo risponde allo stesso modo. Dice che anche l'affidabilità tra il mio test del piede e lo Yi-Jing è di circa il 90%.

Per le domande veramente importanti, ripetiamo la domanda in giorni diversi, anche tre o quattro volte, se la questione è veramente importante. Abbiamo avuto alcune divergenze su diversi interrogatori, ma anche in questo caso l'affidabilità della ripetizione è stata in genere davvero eccellente per noi.

È chiaro che dobbiamo procedere con cautela. Molte delle esperienze che ho descritto, così come le mie numerose induzioni interattive con i clienti, mi hanno portato a credere che il Sé Superiore possa aiutarci molto in tutti i tipi di situazioni di vita e di salute. Lavoro quotidianamente con Melkiades e il 12° livello, ma sempre con molta prudenza. Spesso faccio controlli incrociati sulle risposte di Melkiades con metodi diversi, sia per verificare se ho azzeccato la risposta, sia per cercare di comprendere appieno tutte le dimensioni delle sue risposte.

Anche gli esperimenti di telepatia suggeriscono che una suggestione può raggiungere il livello subconscio di qualcuno, senza diventare un'esperienza pienamente ascoltata. In casi di forte affinità reciproca, tuttavia, i messaggi uditivi diventano possibili, a qualsiasi distanza, come posso testimoniare personalmente.

Quando si raggiunge uno stato avanzato di interazione e la ricezione è diventata affidabile, l'"altra parte" può stancarsi del controllo incrociato. È successo a me e a un mio caro amico veggente. Per esempio, avevo fatto un'analisi dettagliata delle condizioni degli occhi di mia madre e volevo ripassare l'elenco una seconda volta. Il pendolo si è rifiutato e ho ottenuto solo il segno "nessuna risposta". Allora chiesi a Melkiades cosa c'era, e ottenni la risposta che non voleva rifare la lista e che andava bene così com'era.

Protegersi

Il lavoro spirituale non è semplice. I Gremlin e forse gli spiriti più potenti possono opporsi al vostro lavoro. Più diventate bravi, più formidabile è "l'opposizione". Non aspettatevi un viaggio tranquillo. Quando l'opposizione si manifesta sotto forma di risultati strani e incoerenti, l'unica risposta è un atteggiamento risoluto.

Quando cominciano ad accadere cose strane, guardo direttamente davanti a me, come se vedessi fisicamente i gremlins, e dico loro con voce determinata e spassionata di sparire immediatamente. Ed essi scompaiono: I risultati diventano di nuovo affidabili e il lavoro spirituale può procedere come dovrebbe.

Nessun aiuto dalle droghe

Non suggerisco di lavorare con le droghe. Personalmente, quando cerco un contatto con "l'altro lato", funziono completamente senza agenti psicoattivi.

Può essere vero che un "non credente" inizierà molto più rapidamente a credere che l'aldilà sia "davvero lì" dopo aver assunto una sostanza psicoattiva. Ma un'esperienza indotta da una droga probabilmente farà luce solo su una piccola parte, forse mal selezionata, del mondo dell'aldilà, spesso senza l'aiuto di una guida. Questo potrebbe far esplodere quell'aspetto della psiche a dismisura. Oppure potrebbe diventare un'esperienza spaventosa e totalmente avversa, e sarebbe un grande shock per tutto il corpo. Inoltre, insistere su questo aspetto potrebbe isolarci rapidamente dal resto del mondo, da coloro che non hanno mai avuto un'esperienza simile.

Io credo nel lavoro con il mio corpo, con il mio Sé Superiore e con il mio ambiente. Come un buon sportivo, voglio essere tutt'uno con il mio corpo, e questo include il mio pensiero cosciente, le mie emozioni, il mio sé spirituale e la mia comunicazione con il resto del mondo. Inoltre, faccio parte di un gruppo spirituale più ampio, insieme a persone che possono o meno aver avuto esperienze simili. Come partecipante integrato in un mondo spirituale aperto e gioioso, posso quindi aprire il dialogo con il mio Sé Superiore, così come con altre guide e consiglieri "dall'altra parte".

Ho accettato che le entità dell'altro lato sono per lo più invisibili. Quando ci si avvicina a una porta e si vuole sapere se qualcuno ci abita, si può bussare o suonare. I rumori dall'altra parte vi diranno se c'è qualcuno. Quando non aprono la porta, di solito si presume che ci sia una buona ragione. Allora si può iniziare la conversazione attraverso la porta. Questo è il modo in cui vedo il dialogo con il mio Sé Superiore. Siamo ai due lati di una porta, di quello che molti chiamano "un velo", e abbiamo iniziato a conoscerci lentamente attraverso questo velo.

Di nuovo: io sono il capo e sono responsabile

Un'ultima ma importante parola: le mie interazioni con il mio Sé Superiore non devono mai degradare in una dipendenza dal Sé Interiore. Il mio Sé Superiore non è un sostituto del padre. È nostra responsabilità nella vita imparare a essere il capo di noi stessi e ad affrontare le nostre sfide. Io sono il capo di questa mia incarnazione e nessun altro lo è. Quando consulto Melkiades, consulto un amico molto caro. Rifletto molto sui suoi consigli, ma prendo sempre le mie decisioni.

Posso anche sbagliarmi di grosso. Anche se sono sempre molto attenta a qualsiasi consiglio che ricevo, a volte sono stata fuorviata. È molto difficile svegliarsi di fronte a un fatto del genere.

Credo che le cose debbano andare così. Melkiades mi aiuta a diventare molto più

informato e molto più saggio, e sono grato per tutto questo aiuto. All'inizio della nostra vita ascendente siamo in un ampio processo di apprendimento e apprezziamo tutto l'aiuto che possiamo ricevere. Allo stesso tempo, ci assumiamo pienamente -- e ne approfittiamo -- tutti i rischi che questa ricca vita offre.

[Verifica con Melkiades: "Sei pienamente d'accordo con quanto ho scritto in questo blog?". "D'accordo". "Posso metterlo sul sito web?". "Assolutamente d'accordo"].

5.2. Il pendolo

I primi radioamatori scambiavano poche parole con i colleghi lontani tramite il codice Morse. Allo stesso modo, oggi possiamo entrare in delicata comunicazione con un mondo immenso che vive nel mondo spirituale. Se sentiamo risposte sistematiche attraverso un pendolo, possiamo sapere che qualcuno è lì, intelligente e vivo.

Ecco come uso il pendolo:

- Uso gli strumenti sì-no (pendolo e test muscolare) per ottenere risposte dirette alle mie domande quotidiane e per verificare le risposte incrociate.
- Uso gli strumenti simbolici (Yi-Jing e sogni lucidi) per comprendere il contesto più ampio e per esplorare un territorio completamente nuovo.

Molti autori su Internet dicono che per il pendolo si può usare praticamente qualsiasi peso pesante attaccato a una corda o a un filo. Forse per loro è vero, ma per me non è stato così.

Ho iniziato con una pietra attaccata a un filo e ho posto una serie di domande. Le risposte non sono state molto chiare. Poi ho provato con un piccolo cristallo attaccato a una corta catena d'argento. Ma anche in questo caso non ho ottenuto risposte affidabili. Alla fine ho investito qualche euro e ho ordinato un pendolo di ottone attaccato a una catena di 20 cm, e finalmente ho ottenuto risposte affidabili! (Fig. 1).



Fig. 1. Un pendolo da 25 g con una catena di 20 cm.

Il pendolo in ottone è un po' più pesante di quelli in pietra e in cristallo. Ha anche una catena più lunga. Esistono ancora pendoli più pesanti, per cui ritengo che un pendolo debba adattarsi alla vostra mano e al tipo di movimenti che vi vengono naturali. In ogni caso, non rinunciate a sperimentare se all'inizio non ottenete risposte affidabili. Ai fini dell'affidabilità, si può provare il pendolo con nomi diversi, vedi fig. 2.

Per alcune altre persone, una bacchetta da raddomante serve come pendolo particolarmente sensibile. Personalmente non riesco a ottenere i servizi della bacchetta da raddomante qui sotto (Fig. 3) -- mi risponde addirittura "no" quando le chiedo se vuole lavorare con me! Tuttavia, avevo un buon amico con grandi attitudini spirituali che preferiva lavorare con la verga divinatoria. Ne progettò addirittura una che poteva portare con sé come una penna e che aveva un filo estraibile. L'ha usata per circa 20 anni per selezionare alimenti particolarmente sani.



Figura 2. Diversi pendoli rispondono con diverse affidabilità. Per me il pendolo da 35 g (a sinistra) ha risposto "sì" a tutte le domande, compresa quella "Mi chiamo Juliette?" (ovviamente non lo è).

Il pendolo da 25 g (a destra) ha risposto "no" alla domanda "Mi chiamo Melkiades?", ha risposto "sì" a "Mi chiamo Melki?" e "no" a "Mi chiamo Juliette?". Il pendolo da 25 g mi dà quindi risposte molto coerenti e adeguate alle domande. È molto importante avere un rapporto vivo e affidabile con il peso del pendolo e con la lunghezza della sua catena.

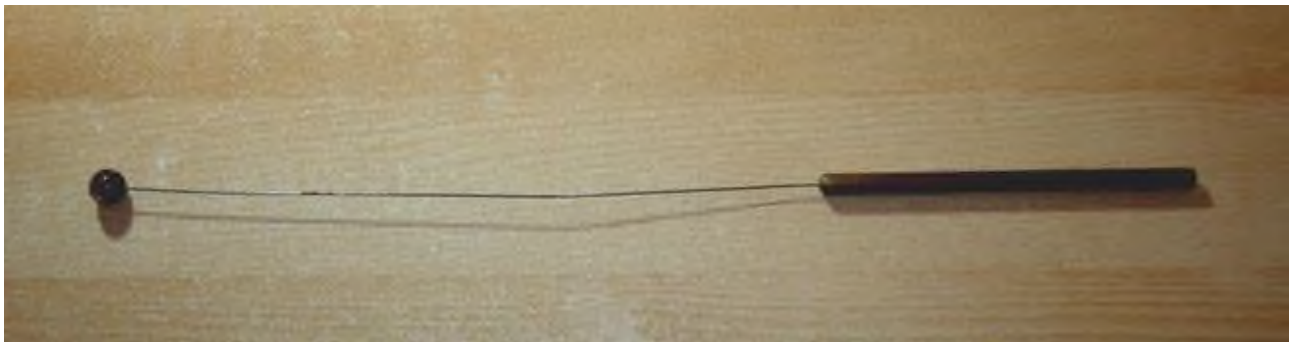


Fig. 3. Asta divinatoria

Il codice

La parte successiva è il codice per comunicare con l'altro lato.

Ho sperimentato per alcune settimane e ho scoperto che il mio Sé Superiore voleva usare il codice che mostro qui sotto (Fig. 4). Poi sono andato su Internet e ho controllato i codici che funzionano per altre persone. Ho scoperto che i loro risultati erano spesso molto diversi dai miei.

Quindi, logicamente, vi consiglio di sperimentare voi stessi, per scoprire come il vostro pendolo segnala il "sì" e il "no". Il "forse" dovrebbe logicamente trovarsi tra i due. Poi

vedete se ottenete un segno distintivo per "non so". Non date per scontato che il vostro codice debba essere come il mio.

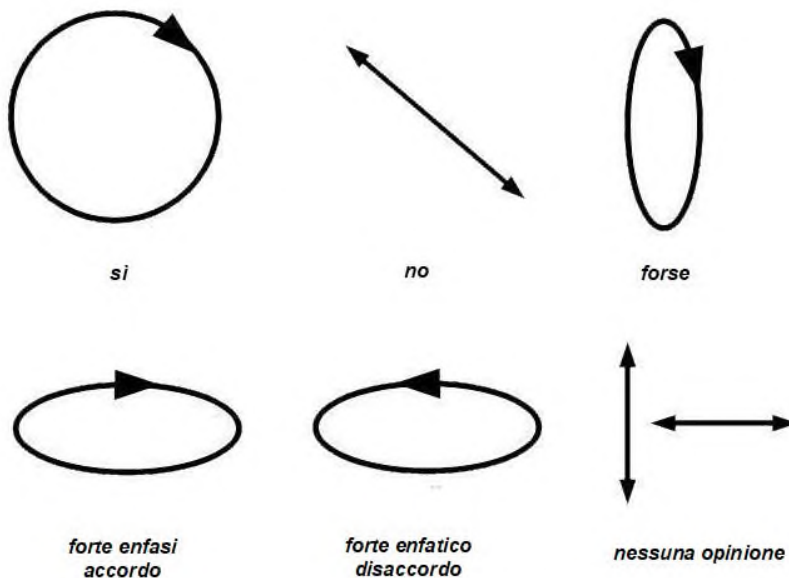


Fig. 4. Segnali a pendolo che funzionano per me personalmente

Ci possono essere anche dei codici speciali. Ho ricevuto poche volte il segnale in basso al centro e per molto tempo non ho capito cosa significasse perché lo ricevevo così raramente. Alla

fine ho capito che era il segnale con cui Melkiades voleva dimostrarmi che era decisamente in disaccordo con me.

Nel corso degli anni, i movimenti in senso orario si sono rivelati per me segnali positivi, mentre quelli in senso antiorario sono stati segnali negativi.

Un'altra lezione a lungo termine che ho imparato in questa esperienza è che il codice di comunicazione con l'altra parte può stabilizzarsi solo dopo anni di utilizzo. Provate, verificate e non arrendetevi. La comunicazione diventa più facile e più affidabile con il tempo.

Una consultazione

Utilizzando questi strumenti possiamo fare un consulto.

Scrivete le vostre domande.

Molti esperimenti hanno dimostrato che l'"altra parte" risponde solo alle domande che ponete, esattamente come le ponete. È quindi molto utile avere una traccia chiara delle vostre domande, per poter capire se avete ricevuto risposte adeguate dal vostro Sé Superiore e per aiutarvi a capire perché potreste ottenere un risultato sorprendente. Scrivete quindi la vostra domanda o, come minimo, pronunciatela ad alta voce prima di iniziare e mentre oscillate il pendolo.

Poi, per iniziare il consulto, chiudo gli occhi e mi "calmo". Mi concentro e mi "connetto" con la domanda. Se siete principianti, vi consiglio di iniziare con una meditazione di un minuto¹. Una volta acquisita una certa pratica, concedetevi almeno 15 secondi per concentrarvi completamente sulla vostra domanda.

L'idea di "calmarsi" è quella di aprirsi a qualsiasi risposta che il pendolo voglia darvi, "sì", "no" o altro. Non iniziate a far oscillare il pendolo finché non avete una mente chiara e orientata verso i migliori risultati per il maggior numero di partecipanti.

Quando sono pronto, sollevo l'intero braccio e faccio oscillare il pendolo tre volte in avanti e indietro, lontano da me e verso di me. Poi tengo il braccio fermo in aria e aspetto circa 20-30 secondi. Poi apro gli occhi e vedo cosa ha risposto il pendolo.

Non abbiate fretta! A volte il pendolo impiega un po' di tempo per "decidere". L'altra parte può prendersi del tempo per "riflettere" o "calcolare" prima di darvi una risposta. In una recente consultazione, ho chiesto a Melkiades di darmi una valutazione qualitativa di un elenco di tre pagine di disturbi della salute. Ogni disturbo era stato codificato numericamente. Melkiades ha impiegato circa tre minuti per calcolare la risposta, ma poi la risposta è stata affidabile nei test di prova. Anche nelle meditazioni interattive con i clienti, a volte ho riscontrato delle esitazioni inaspettate a domande complesse. Questo ci suggerisce, da questo lato del velo, che "l'altro lato" deve eseguire una ricerca, un calcolo o una consultazione prima di rispondere.

Ho scoperto anche una tendenza interessante nelle domande del tipo "sviluppo futuro più probabile". Quando lo sviluppo è prossimo (giorni, settimane), la risposta è più rapida rispetto alle situazioni in cui la domanda riguarda eventi più lontani (mesi, anni). Viene da ridere, guardando il pendolo e immaginando i computer delle probabilità dell'altro mondo che girano mentre si aspetta il risultato.

L'interpretazione

Scrivete il vostro risultato.

¹ Un minuto di meditazione: <https://www.youtube.com/watch?v=F6eFFCi12v8>

Siate molto rigorosi su questo punto, soprattutto all'inizio. Quando usciamo dalla nostra esperienza tridimensionale, abbiamo una mente diabolica ed egoista e vogliamo sempre che le cose vadano a modo nostro. Il pendolo non è sempre in accordo con ciò che vogliamo. L'unico modo per evitare risposte sbagliate e scomode è essere molto severi con noi stessi e annotare fedelmente le risposte che il pendolo ci dà.

Quando la risposta è molto strana, ho la regola delle tre domande. Faccio al pendolo tre volte la stessa domanda, e non di più. Un errore è sempre possibile,

Se poi ottengo tre volte "sì" o tre volte "no", la risposta è evidente.

Se ottengo una volta "sì" e due volte "no", o l'inverso, mi fermo a riflettere. Le risposte sembravano due "forti sì" o due "chiari no"? Allora la risposta diversa potrebbe essere stata un errore.

Se le risposte erano meno forti, penso al motivo per cui la risposta non era chiara. Sono stanco? Ho fretta? La domanda non è chiara nella mia mente? Oppure il Sé superiore esita? Forse sarebbe più appropriato chiedere in un altro momento.

Chi risponde, voi o il vostro Sé Superiore?

Se appendete il pendolo a un gancio da qualche parte nella vostra stanza e vi aspettate che oscilli, è probabile che non lo faccia. È necessaria la vostra mano per farlo oscillare. Quindi la domanda è: chi fa oscillare il pendolo, voi o il vostro Sé Superiore?

La mia risposta è: per un principiante, entrambi, e per uno sperimentatore avanzato, soprattutto il Sé Superiore. Il gioco della comunicazione con il Sé Superiore attraverso il pendolo consiste nel ridurre l'effetto del nostro pensiero cosciente e nel lasciare che le azioni del Sé Superiore emergano e dirigano i movimenti della mano. Quanto più riuscite a lasciare che sia il vostro Sé superiore a farlo, tanto migliori saranno i vostri risultati.

Questa è l'intera base della nostra comunicazione con il Sé superiore. Il Sé superiore è una parte di voi. È la parte della vostra psicologia che vi connette all'"Aldilà" e all'Esistenza più elevata, Dio o "la Sorgente".

La vita in 3D ha razionalizzato questa parte della nostra esistenza umana per molti decenni, persino per secoli. Ora, nelle dimensioni extra della vita spirituale, stiamo tornando a prendere coscienza di questo cordone ombelicale con il Sé Superiore e con l'Aldilà. Quando lasciamo che il nostro sé cosciente e le nostre emozioni si rilassino per un po', il Sé superiore ha la possibilità di venire alla ribalta e di dirigere i movimenti delle nostre mani mentre oscilliamo un pendolo. Ora può influenzare i muscoli della mano in modo minuzioso per farla oscillare in questo o quel modo, in modo intelligente. E questa è la base della nostra comunicazione con il Sé superiore e, attraverso il Sé superiore, con l'Aldilà.

Chiedere di qualcuno

Se chiedete informazioni su qualcun altro con il pendolo, dovete prestare molta attenzione.

Prima di tutto, è opportuno chiedere? Molte relazioni amorose sono finite e non desiderano più contatti. Se poi insistete per avere accesso all'anima di un ex partner quando non dovrete farlo, potreste esporvi a un'enorme ritorsione. Potreste dover pagare la vostra intrusione non richiesta con insonnia, disagio o addirittura malattia. Quindi chiedete sempre se avete il permesso dell'altra persona prima di sondare la sua intimità.

In secondo luogo, sappiate che ciò che scoprirete potrebbe essere di natura molto temporanea. Ecco un esempio concreto. La mia compagna Elena avrebbe dovuto fare una telefonata internazionale a distanza con me via Skype una sera alle 23.00. Alle 23.45 non

era arrivata nessuna chiamata e ho chiesto al mio pendolo cosa stesse succedendo. Ho ricevuto il segnale "no". Cosa poteva essere? C'era un problema grave? Era arrabbiata con me? In quei momenti ti passano per la testa tutti i tipi di pensieri.

Così la chiamai sul suo cellulare via Skype. Non c'era nulla di grave. Semplicemente non riusciva ad avere una linea Internet e quindi non poteva chiamarmi. Poiché le chiamate internazionali sono molto costose dal suo cellulare, era un po' arrabbiata con me perché non l'avevo ancora chiamata via Skype. Dopo una chiacchierata amichevole, abbiamo riattaccato e ho chiesto di nuovo al pendolo. Ora ho ricevuto un segnale di "sì" ed è rimasto "sì" per il resto della notte.

Quindi la risposta del pendolo, anche se è giusta, non è incisa nella pietra. Le cose possono cambiare rapidamente, in sintonia con le proprie emozioni. Non lasciate che il pendolo vi destabilizzi, lasciate che vi aiuti, non che vi danneggi.

Siate sicuri e agite

Dopo un consulto, mi aspetto che la risposta sia chiara, in modo da poter decidere come agire. Se non è ancora chiara, o se la risposta va molto controcorrente, posso verificare con un'altra tecnica. Posso aspettare di verificare le risposte del pendolo con un test muscolare o, quando non ho fretta, posso fare la verifica con una domanda all'Yi-Jing.

Una cosa è chiara. Non lascio mai un consulto finché non ho un risultato chiaro. Melkiades e io siamo d'accordo su questo: la nostra mente e le nostre azioni non dovrebbero mai essere velleitarie. Se facciamo uno sforzo così grande per ottenere un consiglio onesto dall'altra parte, dobbiamo avere una risposta chiara.

Per quanto riguarda l'azione che intraprenderò alla fine, è una decisione che spetta a me. La maggior parte delle volte seguo il consiglio di Melkiades -- questo è ovvio. Ma sono anche andato contro il suo consiglio. Lui sa che in questa incarnazione devo imparare da solo, e l'apprendimento è il risultato della sperimentazione. E non sempre questa è la direzione che il Sé Superiore ritiene migliore.

Nella grande interazione tra il Sé superiore e il Sé materiale, questa è la tensione e l'eccitazione centrale della nostra esistenza umana. Attraverso gli strumenti di comunicazione interdimensionale, noi umani possiamo entrare in gioiosa interazione con il frammento di Dio che è in noi. Da questa interazione nasce l'enorme privilegio della nostra creatività.

[Verifica con Melkiades: "È d'accordo con l'articolo nella sua forma attuale?". Risposta: "Sì". "Posso metterlo su Internet?". Risposta: "Sì". Nota: c'era una versione precedente in cui avevo ottenuto un "forse" per la prima domanda. Poi ho apportato alcune modifiche importanti, che Melkiades ha approvato. Ora concorda sul fatto che l'articolo riflette pienamente il suo punto di vista].

5.3. Test muscolare

Il test muscolare è un'arte antica e ha un nome ufficiale, "kinesiologia".

Nell'ultimo mezzo secolo, questa tecnica è diventata nota soprattutto nella medicina chiropratica e nei campi ad essa associati. Negli ultimi anni ha trovato largo impiego anche nella medicina alternativa.

Il tipo di kinesiologia che utilizziamo qui è un tipo speciale, che sfrutta le reazioni naturali del corpo alle domande "sì-no". Il suo nome ufficiale è "kinesiologia specializzata o energetica". Alcuni chiamano quello che facciamo qui anche "test bioenergetico". Per semplificare le cose, useremo il termine "test muscolare".

I muscoli danno risposte affermative e negative

Con il test muscolare possiamo esaminare le reazioni naturali del corpo alle domande. Ciò che scopriamo non è davvero sorprendente. Il nostro corpo si sente a disagio e diventa goffo quando pensiamo a qualcosa di sgradevole, mentre funziona senza problemi quando pensiamo a qualcosa di piacevole. Queste sono le differenze che esaminiamo nei test muscolari.

Sono correlate a quanto si può osservare nel test della macchina della verità.

La maggior parte delle persone diventa goffa quando mente, mentre funziona normalmente quando non mente. Nei test della macchina della verità vengono misurate le risposte del corpo, come la pressione sanguigna, il polso, la respirazione e la conduttività della pelle, mentre le persone rispondono a varie domande. La macchina della verità rileva le contrazioni e i rilassamenti involontari di vari muscoli del corpo e distingue le risposte muscolari innaturali da quelle naturali. Le risposte dei bugiardi tendono a essere esagerate, particolarmente lunghe e scoordinate, rispetto a quelle degli onesti che sono più brevi, adeguate al compito e ben coordinate.

Questo schema si modifica nei bugiardi accertati che hanno imparato a rimanere in uno stato perfettamente naturale mentre dicono le bugie più grandi. Normalizzare le proprie risposte fisiologiche naturali mentre si mente è un'"arte" (o un'aberrazione) che può essere appresa con relativa facilità e che può essere utilizzata per spiare o per altri scopi ingannevoli.

Ma qui il nostro obiettivo è opposto. Partiamo dal presupposto che vogliate lasciare che il vostro corpo risponda nel modo più naturale e onesto possibile alle domande che vi vengono poste. Inoltre, vedremo se riuscite a far sì che il vostro corpo risponda spontaneamente anche alle domande che poniamo al Sé Superiore.

Probabilmente ci riuscirete. Vi accompagneremo passo dopo passo.

5.3.1. Test del braccio

Qui faremo una serie di prove pratiche. Trovate un amico con cui fare questi esercizi. Il vostro amico dovrebbe essere disposto, senza esitazione, a partecipare a questi semplici test. Assicuratevi di chiedere esplicitamente il permesso.

Esercizio: Chiedete al vostro amico di stare dritto al centro della stanza e di allungare un braccio. Gli occhi devono essere aperti e rivolti verso il basso con un angolo di 45 gradi. Chiedete al vostro amico di tenere il braccio ben rigido. Mettetevi dietro il polso del braccio teso e appoggiate la mano sul polso. Chiedete al vostro amico di dire ad alta voce: "Il mio

nome è..." e di inserire il suo vero nome, come "Il mio nome è Lisa Smith", o qualunque sia il suo vero nome.

Durante questa frase, in un momento inaspettato, premete rapidamente il polso del vostro amico. Noterete che il vostro amico oppone una certa resistenza nel tentativo di tenere il braccio sollevato.

Ora chiedete al vostro amico di fare di nuovo la stessa cosa: allungate il braccio e mantenetelo rigido. Poi, però, il vostro amico deve pronunciare un nome tipico del sesso opposto. Se il vostro amico è una donna, potrebbe dire: "Mi chiamo Roger Wild". Anche in questo caso, mentre pronuncia la frase, premete sul polso in un momento inaspettato. Notate come il braccio si abbassa molto più facilmente?

Se l'effetto non è stato così chiaro, date all'amico un bicchiere d'acqua, aspettate un minuto, scuotete un po' il braccio e riprovate. A quel punto, di solito, tutto dovrebbe andare bene. Il corpo non deve avere sete mentre si fa questo esercizio.

Fate tutte le prove necessarie per capire come funziona.

Spiegazione

Perché è successo?

Questo effetto deriva da quanto detto sopra. Quando non si mente e quando la risposta è "sì", le risposte sono naturali. Quindi, se volete tenere il braccio teso, metterete la vostra normale energia naturale in questo compito. In questo modo il braccio si mantiene ben saldo contro la pressione.

Quando si è sdraiati, il corpo "si confonde". Una parte del corpo sa che deve tenere il braccio teso, ma un'altra parte sa che sta dicendo una bugia. Questo induce una discordanza nelle risposte muscolari e, bingo, il braccio si abbassa, molto più facilmente di prima.

Questo principio di base della coordinazione e dell'incoordinazione diventa ancora più evidente con l'esercizio successivo.

5.3.2. Lunghezza delle gambe

In questa versione del test muscolare, esaminiamo la risposta dell'intero corpo. È logico che quando si risponde onestamente alle domande, tutto il corpo dovrebbe rimanere in uno stato di rilassamento uniforme. Ma quando si dice una bugia, il corpo della maggior parte delle persone crea uno squilibrio fisico. Metà del corpo si contrae, mentre l'altra metà rimane più rilassata. Di conseguenza, una metà del corpo è un po' più corta dell'altra.

La differenza è piuttosto importante. In genere c'è una differenza di circa 1 cm tra le due condizioni.

La maggior parte delle persone non ci crede finché non lo vede davvero. Lo si può dimostrare più facilmente quando una persona è sdraiata su un letto e indossa scarpe con tacchi ben visibili. Proviamo quindi a fare questa prova.

Esercizio. Chiedete al vostro amico di sdraiarsi sul letto in modo che i piedi si allunghino oltre il bordo del letto. Le caviglie devono poggiare direttamente sul bordo inferiore del letto, con scarpe dal tacco ben visibile.

Quando una persona è sdraiata in silenzio, o quando dice il suo vero nome, i talloni sono più o meno della stessa lunghezza. Alcune persone hanno una gamba un po' più lunga dell'altra. Chiedete al vostro amico di dire il suo vero nome e annotate la differenza normale tra le gambe.

Ora proviamo il test della menzogna. Fate dire al vostro amico "Mi chiamo..." con un nome tipico del sesso opposto e osservate i tacchi.

Non è incredibile? Una gamba è ora molto più corta dell'altra. Nella maggior parte delle persone c'è ora una differenza di 1-1,5 cm (mezzo pollice) tra i talloni.

Provate questo esercizio a lungo, fino a quando non avrete una buona percezione di come una risposta vera differisca da una risposta falsa.

Differenze sottili. Le differenze possono anche essere graduali. Provate a creare situazioni in cui si contrappongono bugie palesi e mezze bugie, o in cui si contrappongono verità chiare a situazioni incerte. Osservate cosa vi dicono i "piedi" in queste condizioni. In generale, dovrebbero esserci forti differenze di tallone per le verità chiare e le bugie palesi. Le differenze di tallone per le mezze bugie e le situazioni incerte dovrebbero essere meno evidenti.

Le eccezioni: Alcune persone hanno una risposta esattamente opposta: mostrano talloni simili per le condizioni false e lunghezze diverse per le condizioni vere. Dal punto di vista logico, questo non ha molto senso, ma è così. Alcune persone sono semplicemente "cablate" in modo diverso. Resta il fatto che c'è comunque una differenza tra risposte vere e false. Basta ricordare quale risposta del tallone corrisponde a quale stato, e poi si può fare il resto degli esercizi come prima.

Inoltre, se non ottenete risposte sistematiche, prendete un bicchiere d'acqua, aspettate un minuto, scuotete le gambe e tutto dovrebbe andare bene.

5.3.3. Lasciare parlare il Sé superiore

E ora lasciamo parlare il Sé superiore.

Esercizio. Per questo esercizio, né voi né il vostro amico dovete avere una risposta in testa. Fate una breve meditazione per liberare la mente e aprirvi a qualsiasi risposta il Sé Superiore vi fornisca. Questo è "entrare in sintonia con l'interlocutore". Più sarete neutrali, più facilmente il Sé Superiore sarà in grado di manifestare le sue risposte.

Prima di iniziare, chiedete al Sé Superiore del vostro amico il permesso di partecipare all'esercizio. Assicuratevi di ottenere un chiaro "sì" attraverso i piedi.

Ora lasciate che il vostro amico scelga la domanda. Lasciate che il vostro amico ponga la domanda ad alta voce. Concentratevi sulla domanda e aprite la mente a qualsiasi risposta possa arrivare.

Ora controllate i piedi e scrivete la risposta.

Una volta presa la mano, fate una serie di domande.

Se liberate la mente da tutte le preoccupazioni coscienti, se ponete domande serie e se vi concedete un tempo di apprendimento sufficiente, il vostro Sé Superiore si manifesterà sicuramente attraverso questi test muscolari. Non c'è dubbio. Entrambi i test sono difficili da influenzare coscientemente, in particolare quello della lunghezza dei piedi, quindi chiunque sia seriamente intenzionato a cercare l'aiuto del Sé Superiore otterrà col tempo delle risposte oneste.

La modalità di funzionamento fondamentale è fondamentalmente la stessa del pendolo. Si calmano il pensiero cosciente e le emozioni e si invita la parte intelligente della propria psicologia a emergere, che di solito rimane passiva a guardare la propria vita. Quando tutte queste condizioni sono giuste, il vostro Sé Superiore verrà sicuramente fuori e comunicherà con voi.

E il giorno in cui vi dirà qualcosa che non vi aspettavate e che poi si rivelerà giusto, sarà il

giorno in cui saprete definitivamente di aver aperto un gioioso ponte di comunicazione con il vostro Sé Superiore.

Verifica

Alla fine di un consulto, il punto cruciale è sempre: potete fidarvi di queste risposte? L'unica risposta è: ricontrollare. Un consulto senza verifica è sicuro come svuotare un'intera bottiglia di vino e tornare a casa senza le cinture di sicurezza allacciate.

Ora avete due strumenti totalmente indipendenti per comunicare con il Sé Superiore, il pendolo e il test muscolare. Usateli entrambi per verificare le vostre risposte.

Controllo 1: rifate tutte le domande, una per una, con i talloni. Scrivete la seconda serie di risposte e confrontatela con le risposte originali.

Controllo 2: rifare tutte le domande con il pendolo. Scrivete le risposte e confrontatele con quelle del test muscolare.

Controllo 3: per tutte le domande che presentano una differenza, parlatene con il vostro amico e scoprite il motivo della differenza. Se necessario, fate domande supplementari. Chiarire tutte le differenze.

Alla fine della consultazione, sia voi che il vostro amico dovrete avere una comprensione assolutamente chiara dei messaggi del Sé superiore.

5.3.4. Sintesi e prospettive

Mentre scrivo tutto questo, mi sembra così semplice e mi chiedo perché così pochi dei miei amici usino questi strumenti di comunicazione con il Sé Superiore.

Una volta utilizzati quotidianamente, questi strumenti diventano facili come lavarsi i denti. Si ha una domanda, si prende il pendolo, ci si concentra per ottenere la risposta dal Sé Superiore, si rispetta e si verifica la risposta, ed ecco fatto.

Per le questioni che volete risolvere con il vostro partner, marito o moglie, trovate un momento per verificare le risposte del vostro piede. Fate sempre il vostro lavoro con piena onestà e in totale apertura verso qualsiasi risposta possiate ricevere dal Sé Superiore. È semplice, rapido, facile da fare. Perché dovrebbe essere così difficile? Perché non ci sono più persone che utilizzano questo tipo di consultazione?

Parte del problema è il "fattore stranezza". In molte famiglie, c'è solo un membro della famiglia che "crede" che si possano ottenere risposte valide e utili in questo modo. Se condividete questo blog con altri membri della famiglia, questo potrebbe aiutarvi un po'. Una buona soluzione è anche quella di creare legami con altre persone che condividono il vostro gusto per le nuove esplorazioni.

Un'altra parte è il nostro egoismo 3D, che stiamo per lasciarci alle spalle nella nostra ascensione a livelli spirituali più elevati. Il nostro egoismo 3D ci suggerisce che abbiamo già tutte le risposte che contano e che non abbiamo bisogno di consigli da parte del Sé superiore. Con l'ascensione, capiamo che ci sono sempre molti modi diversi di vedere qualcosa e che la prospettiva del Sé Superiore può darci delle intuizioni eccezionalmente utili.

Con ciò, il "fattore stranezza" inizierà a scomparire e molti di noi accoglieranno la ricchezza e la saggezza di nuove prospettive. Non vedo l'ora che arrivi quel giorno.

[Verifica: "Melkiades, sei d'accordo con il testo così com'è?". Risposta: "D'accordo". "Questo testo è pronto per essere messo su Internet?". Risposta: "sicuramente"].

5.4. Lo Yi-Jing

Finora abbiamo esaminato il pendolo e il test muscolare. Uso questi strumenti ogni giorno, ma si limitano a risposte del tipo "sì-no", più alcune gradazioni. In altre parole, il codice di comunicazione è essenzialmente *binario*.

Questo è scomodo quando ci si trova di fronte a un gran numero di alternative. Può diventare molto dispendioso in termini di tempo verificare tutte le possibilità di un lungo elenco di scelte. Si desidera invece un quadro generale di una situazione completa, o un'indicazione in una certa direzione. Inoltre, il Sé Superiore può avere un'idea che non figura nemmeno tra le nostre alternative. È allora che si ha bisogno di uno strumento di comunicazione che trasmetta un'idea completa o un concetto in un colpo solo. In altre parole, abbiamo bisogno di uno strumento di comunicazione *simbolico*.

L'Yi-Jing¹ fornisce esattamente questo. È uno dei più antichi sistemi divinatori dell'umanità, risalente ad almeno 3000 anni fa. La versione standard che utilizziamo ancora oggi ha circa 2000 anni. Questo dimostra che il desiderio di comunicare con l'Aldilà è antico, forse quanto l'umanità. Da ciò che possiamo dedurre dall'Yi-Jing e dagli antichi testi cinesi, le nostre domande sono rimaste in gran parte le stesse. Il più delle volte desideriamo sapere quale fortuna avremo in una determinata impresa, oppure vorremmo sapere come andrà a finire una relazione amorosa.

Per lo Yi-Jing, hai bisogno almeno di un buon testo Yi-Jing e tre monete. Inoltre, hai bisogno di una buona traduzione nella tua lingua madre.

In Occidente, raccomando di procurarsi la buona e ben nota traduzione del testo originale tedesco di Wilhelm, o la sua traduzione locale appropriata. Di seguito si fa riferimento a una traduzione inglese di Wilhelm. Al momento non ho informazioni su un autorevole testo esplicativo cinese².

Una buona traduzione vi insegnerà come lanciare le monete e soprattutto come interpretare correttamente i risultati. Oggi è possibile "lanciare lo Yi-Jing" anche al computer, sia online che con un proprio programma³. Ma attenzione, non tutti i programmi informatici sono ugualmente validi. In una delle prime consultazioni, chiedete all'Yi-Jing se gli piace il programma su cui gira. In caso contrario, procuratene un altro. Poi verificate che il programma vi permetta di contattare il vostro Sé Superiore. Se tutto sembra a posto, siete a posto.

Nella prossima sezione spiegheremo la logica generale di un consulto Yi-Jing. È importante avere prima una visione generale, poiché l'Yi-Jing può diventare rapidamente molto complesso e può sopraffare un nuovo arrivato.

5.4.1. Come funziona un sistema divinatorio

Un sistema divinatorio si compone fondamentalmente di quattro parti: 1. *una domanda*, 2. *il lancio della fortuna*, 3. *una lettura* e 4. *un'interpretazione*.

Nella fase di lancio di qualsiasi sistema di cartomanzia, si deve creare una condizione

1 La trascrizione inglese del XIX secolo era "I Ching" e la trascrizione moderna è "Yi-Jing" o "Yijing". La pronuncia cinese assomiglia a "Yi-Jing". Molti testi inglesi utilizzano ancora la forma "I Ching", ma i testi specialistici usano sempre più spesso la trascrizione moderna, come facciamo qui.

2 <https://www.wisdomportal.com/IChing/IChing-Wilhelm.html>. Buono per le risorse:
<https://aspectsoftao.net/index.html>

3 E.g. <https://www.electicenergies.com/iching/virtualcoins>

arbitraria.

Ad esempio, si possono lanciare dei dadi o delle monete, si possono mescolare e posare delle carte, si possono scaldare delle ossa e vedere come si rompono, come in un'antica tecnica di fusione cinese, oppure si può preparare del tè ed esaminare come le foglie di tè si dispongono sul fondo di una tazza.

L'aspettativa è che dal nostro punto di vista la fusione sia del tutto arbitraria, mentre dal punto di vista dell'"altra parte" non è arbitraria. Ci si aspetta che l'"altro lato" imponga un certo ordine a questo evento, ed è questo ordine che alla fine fornisce la risposta del sistema divinatorio alla domanda iniziale.

Nella fase di lettura, si riduce la caduta delle monete, ecc. a un codice sistematico. Per esempio, se si lanciano le monete quando si interroga l'Yi-Jing, le sei cadute delle monete saranno ricodificate in sei linee per formare un esagramma. Nella lettura delle foglie di tè, il disegno delle foglie rimaste dopo averle versate suggerisce al rabadomante oggetti dall'aspetto simile (come una mela, un'ascia, una palla o una candela). Questo elemento codificato (l'esagramma nell'Yi-Jing, o l'oggetto suggerito nella lettura delle foglie di tè, ecc.) ha un'interpretazione standard che il rabadomante conserva in alcuni appunti o ha imparato a memoria.

Durante la fase di interpretazione, il rabadomante mette in relazione l'interpretazione standard con la domanda originale dell'interrogante.

5.4.2. Come si fa con l'Yi-Jing

Vediamo come si fa con la Yi-Jing.

Dal XII secolo, il modo più comune di lanciare lo Yi-Jing è stato quello di lanciare tre monete per sei volte⁴. Ad ogni lancio è possibile una delle quattro condizioni: tre volte testa, due volte testa, due volte croce o tre volte croce. Esse sono scritte nel modo seguente:

Due teste e una coda: una linea yang (leggera, maschile) immutabile:

———— (una linea semplice)

Due code e una testa: una linea yin (scura, femminile) immutabile:

— — (una linea spezzata)

Tre code: una linea yang (chiara, maschile) in movimento/cambiamento:

— o — (una linea con una o)

Tre teste: una linea mobile/mutevole yin (scura, femminile):

— x — (una linea spezzata con una x)

Se si lanciano le tre monete per sei volte e si aggiunge ogni linea alla precedente, si ottiene un *esagramma*. Questo è il simbolo di base dello Yi-Jing standard. Senza contare la differenza tra linee semplici e linee mobili, è possibile costruire in questo modo uno dei 64 esagrammi possibili.

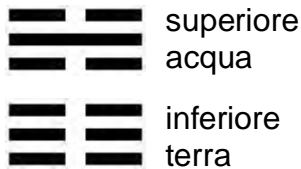
4 Esiste anche un metodo più antico e complicato, il "metodo del gambo di achillea". Non posso raccomandare questo metodo perché fornisce risultati con probabilità disuguali per i quattro possibili risultati, mentre ovviamente vogliamo quattro probabilità uguali con il nostro metodo a tre monete. Questa strana inclinazione del metodo del gambo dell'achillea appare quando si sommano i valori numerici Yi-Jing (non spiegati qui) nei confronti dei due metodi. È curioso che questa inclinazione indesiderata del metodo del gambo di achillea sia stata scoperta solo negli ultimi anni.

Letture e interpretazione



Ognuno dei 64 esagrammi ha un significato centrale. Ad esempio, l'esagramma 8 (a sinistra) rappresenta *l'unione, il tenere insieme, il raggruppamento, l'alleanza*. In breve, l'esagramma 8 mostra il processo di unione. Come sono arrivati gli antichi cinesi a questo significato?

L'esagramma è composto da due trigrammi (vedi sotto). Il trigramma superiore rappresenta l'acqua e quello inferiore, *la terra*. Cosa si ottiene quando l'acqua si raccoglie sulla superficie della terra? Pozzanghere, uno stagno o un lago. In altre parole, la combinazione dei due trigrammi suggerisce l'unione di ruscelli che confluiscono in una pozza d'acqua raccolta sulla superficie della terra.



Supponiamo quindi che lanciate lo Yi-Jing mentre tenete a mente la domanda "Quale sarà l'effetto della scrittura di questo blog sull'Ascensione sul mio pubblico?". Se ottenete l'esagramma 8, probabilmente concluderete che scrivere il blog avrà l'effetto di riunire le persone, proprio come l'acqua si raccoglie in uno specchio d'acqua.

In altre parole, un'azione apparentemente arbitraria come il lancio di tre monete ha prodotto un'immagine che molto probabilmente ha una relazione con la vostra domanda. Tutto il resto della divinazione con l'Yi-Jing si basa su questo tipo di principio.

Qui abbiamo mostrato solo una relazione, quella tra i significati di base dei trigrammi superiori e inferiori. Ma vengono sfruttati anche molti altri aspetti dell'esagramma.

Importanti sono ad esempio le linee mobili che risultano da lanci molto decisivi come tre teste o tre facce. Rappresentano aspetti particolarmente salienti dell'esagramma. Un'altra operazione frequente è l'inversione di ogni linea dell'esagramma, che suggerisce un contesto più ampio e un potenziale futuro per la situazione data.

L'esagramma visto come un processo

Un aspetto importante dell'interpretazione dell'esagramma è il suo sviluppo da riga a riga. Ogni riga ha un significato particolare e lo sviluppo del significato dalla riga inferiore a quella superiore tende a seguire un'evoluzione logica.



Facciamo un esempio. L'esagramma 6 (a sinistra) rappresenta diversi tipi di litigio, un conflitto o una causa. La traduzione di Wilhelm (una delle principali traduzioni dell'Yi-Jing) chiama questo esagramma "Conflitto".

Nella prima riga dal basso, al lettore viene mostrata la situazione di una persona umile che non ha alcuna possibilità di vincere in un conflitto. Qui il consiglio è di dimenticare semplicemente l'intera storia, se si presenta come una linea di cambiamento (—x—). Prestiamo particolare attenzione al consiglio se si presenta come una linea mobile o mutevole: —x— o —o—.

Al centro dell'esagramma, c'è un consiglio per chi ha cercato di risolvere i suoi problemi con un conflitto e non è andato molto lontano. Nella quinta riga è raffigurato un arbitro giusto che prende saggiamente una decisione in un conflitto. Infine, nella sesta riga incontriamo la situazione di qualcuno "che ha portato un conflitto fino in fondo e ha

trionfato. Gli viene concessa una decorazione, ma la sua felicità non dura" (traduzione di Wilhelm).

Si può capire la logica di questo sviluppo.

Il conflitto è visto come un processo, da un inizio appena percettibile fino a una conclusione amara. Se si ottiene una linea mobile lungo una qualsiasi di queste stazioni, ciò suggerisce che questa condizione potrebbe applicarsi in modo particolare alla vostra situazione. Per esempio, se avete lanciato l'esagramma 6 e la vostra ultima linea era una linea mobile risultante da tre teste, otterrete il commento "fine amara". Qualunque fosse la vostra domanda iniziale, l'Yi-Jing vi direbbe che siete andati troppo oltre. Forse avete vinto, ma è stata una vittoria conquistata a fatica e la violenza dell'azione potrebbe ritorcersi contro di voi e creare ulteriori problemi in seguito.

5.4.3. Errori e controllo del pendolo

Naturalmente, questo commento dell'Yi-Jing potrebbe essere del tutto insensato. La vostra domanda potrebbe essere stata: "Cosa prova la mia ragazza per me?", mentre entrambi siete totalmente innamorati e tutto va bene. Se in queste circostanze si arriva a spostare la riga 6 con l'esagramma 6, ci si potrebbe sentire piuttosto turbati mentre si ripone il libro e si potrebbe non consultare più la Yi-Jing. Dobbiamo quindi parlare subito degli errori che possono verificarsi nella consultazione della Yi-Jing.

Si ricorderà che, secondo Melkiades, la probabilità di errore può essere relativamente elevata (sezione 5.1., "Procedere con cautela"). Per un Yi-Jing computerizzato con la procedura comune che ho usato dal 1998 al 2018 ("clicca una volta e ottieni l'intera lettura del Yi-Jing"), Melkiades mi ha dato una valutazione "adeguata e corretta" solo dell'85% circa.

Le vostre probabilità possono ovviamente essere migliori. Ma francamente, dopo 40 anni di lancio dell'Yi-Jing e dopo aver dedicato diversi anni alla costruzione di una versione computerizzata di questo sistema divinatorio, sono rimasto sorpreso da questa alta probabilità media di commettere un errore.

Cosa potevo fare per ridurre il mio tasso di errore?

Alla fine ho trovato la soluzione: **Combinare l'Yi-Jing con il pendolo**. Questo funziona particolarmente bene con un Yi-Jing computerizzato.

Chiedo al mio cliente di concentrarsi su una domanda. Poi pongo la domanda più volte con il Yi-Jing e conservo il risultato dopo ogni lancio. Dopo circa cinque-dieci lanci, chiedo al pendolo quale dei lanci ha dato la risposta più adeguata. Il pendolo è sempre stato molto chiaro nella sua scelta. Melkiades indica che per me questo metodo fornisce le risposte più appropriate in circa il **98%** degli eventi.

Ora questo è molto più di mio gusto. Questo è il mio sistema attuale e molto soddisfacente.

Errore 1: concentrazione e inesperienza

Ma per avere una visione ancora più approfondita di ciò che accade in un consulto, esaminiamo dove possono verificarsi gli errori, anche se si verificano dopo un controllo del pendolo.

Il primo tipo di errore è la mancanza di concentrazione, la stanchezza, l'inesperienza o la mancanza di fiducia. Non farò un consulto Yi-Jing (o qualsiasi altro consulto) quando sono stanco. Inoltre, ricordo che dieci anni fa ricevevo molte più risposte inadeguate di adesso.

La mia fiducia è cresciuta, anche se sono consapevole della possibilità di un errore. Oggi faccio molta attenzione quando faccio un consulto, e solo quando sono in gran forma e pienamente concentrato.

Errore 2: il lancio "arbitrario"

Il prossimo tipo di problema può sorgere durante la fase di lancio. Se si lanciano le tre monete abbastanza in alto, esse hanno una probabilità pari di cadere sia a testa in su che a coda in su. Inoltre, c'è abbastanza tempo perché il Sé Superiore (o qualche altro potere dall'Aldilà) agisca sulla caduta delle monete.

Ma come funziona il lancio con una versione computerizzata dello Yi-Jing? In un computer, i numeri arbitrari si basano, in ultima analisi, sull'istante in cui viene premuto un tasto. Sei copie di questo millisecondo vengono convertite quasi arbitrariamente in sei righe di un esagramma. Questo modo di lanciare è veramente "arbitrario"? Può una forza proveniente dall'Aldilà agire nel momento preciso in cui viene premuto un tasto e avviare un complesso processo di calcolo della risposta?

Non posso esserne certo, e questo mi ha portato al metodo del "controllo del pendolo", che è il più solido che sono riuscito a utilizzare per la Yi-Jing.

Errore 3: la relazione domanda-immagine

Infine, mi sembra che il limite più grave dell'Yi-Jing sia il suo "vocabolario circoscritto". La Yi-Jing distingue solo 64 possibili significati principali, che devono essere piegati per rispondere a qualsiasi domanda. Sebbene 64 situazioni umane tipiche siano una tavolozza interessante, è comunque possibile che alcune risposte si allontanino dalla domanda, semplicemente perché il vocabolario simbolico non include la risposta più appropriata.

L'unica soluzione a questo problema sono altri sistemi di comunicazione che forniscono un'immagine diretta suggerita dall'"altra parte" (come i sogni lucidi) o che ci parlano personalmente (come le meditazioni interattive o le canalizzazioni). In questi casi, il Sé Superiore ha una panoplia di possibilità di risposta molto più ampia. Le discussioni su queste opzioni sono riportate nei prossimi capitoli.

5.4.4. Conclusione

Come esempio di sistema divinatorio ho preso quello che conosco meglio, che è anche il più antico sistema documentato in circolazione e che ha un potente vocabolario simbolico. Inoltre, apprezzo molto le eccellenti intuizioni umane e la profonda saggezza che sono incorporate nelle raccomandazioni dell'Yi-Jing. Ho imparato molto dall'Yi-Jing e spero di imparare ancora di più.

Tuttavia, esistono anche altri sistemi divinatori, come i tarocchi, la geomanzia o, come abbiamo detto, la lettura delle foglie di tè. Se siete dei neofiti e volete scegliere un sistema, vi suggerisco un approccio intuitivo. Cosa vi sembra giusto? A cosa vi sentite affini?

L'unica raccomandazione che Melkiades e io vorremmo trasmettervi è la seguente: fate le cose per bene. Se decidete di adottare un sistema di comunicazione simbolica, imparate bene il sistema. Anche se fate degli errori, imparate da essi e riflettete su di essi. Questa è l'unica cosa che conta davvero quando cerchiamo di migliorare la comunicazione con i nostri Sé superiori e con le entità dell'Aldilà.

[Verifica: "Melkiades, sei d'accordo con il testo così com'è?". Risposta: "D'accordo, soprattutto dopo

l'aggiunta del pendolo". "Melkiades, posso metterlo su Internet?". Risposta: "d'accordo"].

5.5. Sogni lucidi

I nostri sogni contengono messaggi dall'Aldilà?

Molti di noi ricordano la storia dell'Antico Testamento in cui il Faraone sognò che sette vacche magre mangiavano sette vacche grasse (Genesi 41).

Questo sogno fu interpretato da Giuseppe per significare che sette anni magri sarebbero seguiti a sette anni ricchi e avrebbero consumato i guadagni degli anni ricchi precedenti. Questa interpretazione si rivelò vera. Durante i sette anni ricchi furono fatte ampie scorte e all'Egitto fu risparmiato un periodo di grande penuria durante i successivi sette anni difficili.



Sette vacche grasse



Sette mucche magre

Immagini (immagine passata): <http://www.utdallas.edu/geosciences/remsens/Nile/intro.html>

Sogni potenti e drastici come questo non sono rari. La maggior parte di noi ha fatto sogni potenti, misteriosi e/o sconvolgenti. Al risveglio ci siamo chiesti se avessero un significato più profondo.

La risposta non è facile ed è molto individuale. Non esiste un dizionario standard per l'interpretazione dei sogni. La maggior parte degli elementi dei sogni è legata al contesto personale e alle esperienze individuali. Pochi sogni sono chiari, la maggior parte presenta un'accozzaglia di esperienze quotidiane mal digerite. Di solito è difficile individuare un consiglio o un messaggio chiaro dall'"aldilà".

Tuttavia, alcuni sogni sono molto chiari e sembrano dirci qualcosa di specifico. Quando ho iniziato a meditare più spesso dopo il pensionamento, ho avuto sempre più spesso questi sogni chiari. Gli specialisti dei sogni raccomandano spesso di scrivere i propri sogni, così ho deciso che avrei scritto un sogno se fosse stato particolarmente chiaro, se avesse seguito uno sviluppo lineare, se avessi provato un certo grado di autonomia e se avessi percepito che conteneva un certo messaggio. Lo avrei chiamato "sogno lucido" e mi sarei preso il tempo di scriverlo.

5.5.1. Sogni lucidi con un messaggio del Sé superiore

Una volta che ho iniziato a prendere nota dei miei sogni lucidi, questi si sono presentati sempre più frequentemente. Molti erano di natura personale, in quanto evidenziavano una mancanza personale o affrontavano una frustrazione privata. Alcuni sogni lucidi erano chiaramente impostati come una situazione di apprendimento. Ricordo un sogno che mi ha insegnato una dura lezione e in cui il mio Sé Superiore, Melkiades, ha svolto un chiaro ruolo di regia.

La scena era del tutto realistica.

Ero un giovane pilota¹ e incontrai un potenziale datore di lavoro davanti a un grande hangar. Lo salutai sui gradini dell'edificio. Lo accompagnai intorno al grande edificio, passando davanti ad alcuni hangar aperti. All'interno abbiamo visto alcuni modernissimi aerei di alta classe che ogni pilota vorrebbe pilotare. Ovviamente speravo di poter pilotare uno di questi aerei.

Alla fine abbiamo attraversato alcune porte dove abbiamo incontrato un altro pilota. Mi sono comportato bene e l'ho salutato con allegria. Non salutai invece il meccanico dell'aereo che si trovava qualche passo dietro al pilota. Dopo qualche minuto in una stanza sul retro, il datore di lavoro e io tornammo indietro intorno all'edificio fino al punto di partenza sulle scale.

Ora arrivava la parte difficile del sogno.

A questo punto ho scoperto che il datore di lavoro era in realtà il mio Sé Superiore. Ora era dietro di me e mi fece allontanare dall'edificio in una prospettiva di uccello. Mi chiese di tornare al momento in cui avevo salutato il pilota, ma non il meccanico. Telepaticamente, il mio Sé Superiore mi chiese se c'era qualcosa di sbagliato nella situazione.

Mi ci sono voluti uno o due secondi. Poi mi sono reso conto del mio atteggiamento incurante e altezzoso nei confronti del meccanico. Mi fece capire che il meccanico dell'aereo era per molti versi la persona più importante di tutte e che avrei dovuto essere più rispettoso di tutti coloro che erano coinvolti nell'impresa. In queste circostanze, mi fu detto che non ero ancora idoneo a pilotare uno degli aerei scelti che erano in attesa nell'hangar.

Questo sogno era molto diretto e molto personale. Mi ha colpito dritto allo stomaco. Dopo il risveglio ho pensato a lungo se fossi stato giusto con tutti quelli che mi circondavano o se avessi bisogno di altre lezioni di umiltà.

Anche se nella vita reale non avevo mai visto quella scena, il sogno era così realistico che avrei potuto essere lì. Oggi potrei tornare lì e sostituire ogni passo. Inoltre, non ho mai voluto pilotare un aereo commerciale o una delle piccole navi di lusso che ho visto nell'hangar. L'impostazione di base di un colloquio di lavoro per un lavoro su una nave di lusso era una totale invenzione. Concludo che Melkiades e il suo team hanno creato questo complesso set cinematografico solo per me, oppure mi hanno fatto visitare uno dei loro set didattici standard per questa lezione.

Melkiades dice che il set è stato creato solo per me. Più penso alla raffinatezza di questa scena, più rimango colpito dalla ricchezza contenuta in quel sogno lucido. Era una vita virtuale in 3D spinta all'estremo.

Lezioni intensive e auto-osservazione

I sogni lucidi sono un passo avanti rispetto al pendolo, al test muscolare e all'Yi-Jing. In termini di pura intensità e impatto, si tratta di un modo più impegnativo di incontrare il proprio Sé Superiore. Sospetto che in genere riceviamo le lezioni per le quali siamo pronti. Io ho ricevuto la mia "dura" lezione solo in un momento della vita in cui ho potuto comprenderla e apprezzarla pienamente.

Come abitanti di una dimensione ascisa, probabilmente possiamo apprezzare il privilegio di ricevere lezioni così potenti. Sappiamo che il Sé Superiore non intende fare del male e che svolge con attenzione il compito di insegnarci una lezione. Notate che Melkiades mi ha semplicemente chiesto di rivedere un momento delicato e cruciale di questa scena inventata. Non ha fatto una predica né ha insistito in modo grandioso per dare una lezione. Ma proprio nel sogno mi ha fatto capire che ero stato negligente e mi ha indicato le

¹ Avevo una licenza di pilota privato con circa 500 ore di volo, quindi il contesto mi era familiare.

conseguenze delle mie azioni.

Come ex insegnante, plaudo al suo stile didattico.

L'insegnamento che possiamo trarre da tutto questo è l'importanza dell'auto-osservazione. Poco importa cosa si debba imparare esattamente. Nel mio caso si trattava di una lezione di umiltà, in un altro caso potrebbe essere una lezione di tolleranza, o altro ancora. Il dettaglio importante è il modo in cui viene impartito l'insegnamento. Il mio Sé Superiore, Melkiades, non mi ha incolpato, ma ha diretto la mia attenzione su ciò che era accaduto. Quando ho visto quello che avevo fatto, quando mi sono risuonate nelle orecchie le parole "rispettoso di tutti nell'impresa". Quando ho capito le conseguenze di non ottenere il lavoro e di non poter pilotare uno di quegli aerei, ho messo insieme tutti questi elementi e ho imparato la lezione.

E questo dimostra l'insegnamento incredibilmente buono di cui è capace il Sé Superiore.

5.5.2. Un altro sogno lucido

Il sogno precedente era stato intensamente personale. Alcuni sogni indicano anche alcune verità generali. Eccone un esempio. Mostra come un messaggio possa essere incorporato in una storia completamente inventata.

È accaduto all'epoca delle guerre puniche nell'Impero romano (264 a.C. - 149 a.C.).

Ero il capo di una piccola vedetta militare in un avamposto romano su una piccola collina nell'attuale Tunisia². Stavamo vivendo un brutto assalto. Le truppe nemiche sembravano affluire da tutta la valle verso il nostro accampamento. Le nostre truppe erano completamente in inferiorità numerica e venivamo massaccrate. Vedevo uomini cadere dappertutto sulle nostre sentinelle e nei nostri accampamenti.

Le nostre truppe della valle mi guardavano. Con rabbia e paura negli occhi, si chiedevano perché non li avessimo avvertiti di questa situazione. Io ero a capo dell'avamposto e dovevo dire loro cosa era successo.

Dissi: "Sapevamo che la forza nemica era totalmente superiore. L'abbiamo visto e ho detto al comandante cosa stava succedendo. E so che lui l'ha detto ai generali. Ma ecco cosa ho sentito.

"I generali della nostra zona si sono talmente spaventati per il fatto che non siamo riusciti a tenere questa parte dell'Impero romano che non hanno mandato nessun messaggero a Roma. Si vergognavano e temevano per il loro avanzamento. Così nessuno ha detto a Roma del pericolo e nessuno ha mandato rinforzi. Ecco perché ci troviamo in questo massacro.

"Quindi ora tocca a noi fare quello che possiamo. Combattere e resistere insieme. Alcuni di noi ce la faranno e altri no".

Dal nostro avamposto abbiamo osservato la battaglia e abbiamo aiutato dove potevamo. Le nostre forze crollarono sotto l'assalto. Potevamo vedere migliaia e migliaia di uomini valorosi cadere nel massacro. Molti buoni amici andarono perduti in quella lunga e terribile notte.

Quella notte imparammo tutto ciò che avremmo dovuto sapere sulla vita e sulla morte - e sul vero coraggio dei nostri generali. L'ultima immagine che ho avuto della battaglia è stato un orribile spettacolo di carneficine e fuoco in tutta la valle. Vidi la mia stessa anima abbandonare la battaglia, alzarsi e sparire verso il cielo. Ora fluttuavo sopra una montagna vicina e guardavo la scena dall'alto. Sentivo di aver lasciato il mio corpo.

² Non sono mai stato nell'esercito, né mai stato in Tunisia. Ho imparato a conoscere le guerre puniche solo nelle mie letture sull'impero romano.

Una buona sceneggiatura hollywoodiana

Era una storia orribile e di grande impatto, come il sogno precedente. Mi sono svegliata, turbata e chiedendomi perché mi fosse stato fatto questo sogno. Soddisfaceva la mia definizione di sogno lucido. Era chiaro, lineare e mi era sembrato di potermi muovere a piacimento. E sembrava contenere un messaggio.

Il contesto era nuovo per me, si trattava della prima espansione di Roma. Mi sembrava che la scena potesse svolgersi nell'Africa settentrionale durante le guerre puniche. Nel mio sogno ero stato lì, pienamente vivo. Ero ferocemente romano, come lo sarebbe stato un orgoglioso ufficiale minore a capo di un posto di vedetta.

Il sogno era molto intenso. Ricordavo la battaglia come se fosse stata ieri. Ricordo che mi trovavo davanti alla battaglia sul mio promontorio, che dominava una valle aperta da un lato e una valle chiusa dall'altro. Le nostre truppe erano accampate in tende dall'aspetto grigio sul lato chiuso della valle e la battaglia era in corso proprio in quel momento. Si sentivano urla tra i fuochi e i soldati nemici stavano combattendo con le nostre truppe.

Che cosa aveva a che fare tutto questo con il mio io attuale, che vive in Europa più di duemila anni dopo? Dov'era il messaggio?

Poteva trattarsi di una vita precedente. Ma in realtà Melkiades mi dice che non si trattava di una vita precedente, almeno non della mia. *Mi dice che l'obiettivo era semplicemente quello di mostrarmi come le decisioni di alcuni superiori potessero influenzare le persone a loro affidate.* Ho pensato alla stucchevole scusa dei generali romani, e poi ho visto un collegamento tra il sogno e l'attuale situazione mondiale.

La confusione moderna e un collegamento

In effetti, ho fatto il sogno nel dicembre 2010, la notte dopo aver appreso della massiccia modifica della Corrente del Golfo, dovuta alla fuoriuscita di petrolio nel Golfo messicano nell'estate precedente. Avevo letto della decisione altamente discutibile di trivellare in quell'area specifica, dell'incredibile pasticciamento nei tentativi di fermare la catastrofe e dell'atteggiamento carente che predominava nello sforzo di bonifica. Questa catastrofe stava provocando un inizio incredibilmente negativo dell'inverno nelle isole britanniche e nell'Europa settentrionale e prometteva anche effetti ambientali a lungo termine.

Naturalmente, ho avuto pensieri critici sui politici e sugli alti funzionari che erano responsabili di tutta questa confusione, se di confusione si trattava. Alcuni degli autori che leggevo nutrivano l'idea che l'intera catastrofe fosse stata organizzata volontariamente, per danneggiare le colture di due continenti e avvelenare la vita marina dell'intero bacino atlantico, il tutto come parte di una macchinazione di qualche politica di potere globale.

Ho fatto il collegamento. Il punto centrale del sogno era che le alte sfere non erano di alcun aiuto, né a Roma né qui nel XXI secolo. I generali romani che non chiedevano rinforzi perché temevano per la loro carriera presentano un ovvio parallelo con le alte sfere che stavano (apparentemente) facendo confusione nella bonifica della marea nera. C'è stato un pasticcio lì, e potrebbe esserci stato anche qui.

Forse il sogno è andato anche oltre. Ha anche suggerito che la confusione ad alto livello ha molti colori. Alcune possono essere intenzionali, come hanno suggerito alcuni autori. Altre possono anche essere legate alla presenza di personale superiore incompetente e timoroso.

Spesso non sospettiamo che i nostri superiori siano timorosi. Potremmo dover rivedere le nostre opinioni.

5.5.3. Desideri e intenzioni

I sogni lucidi sono come parti del nostro mondo onirico prive di pubblicità: a differenza dell'accozzaglia dei sogni normali, presentano una storia coerente con un messaggio. Da quello che posso vedere nei miei sogni lucidi, i contesti sono in gran parte inventati, anche se prendono in prestito elementi dalla nostra vita reale per catturare il nostro interesse e rendere il messaggio più attraente.

Questo strumento di comunicazione interdimensionale apre una finestra molto più ricca rispetto agli strumenti precedenti: il pendolo, il test muscolare e l'Yi-Jing. In superficie, sembra che ciò avvenga a costo di un controllo volontario. Con gli altri strumenti, siete voi a decidere quando volete parlare con il vostro Sé Superiore, mentre con i sogni lucidi la decisione è nelle mani del Sé Superiore.

Ma non è del tutto così. Possiamo anche esprimere il desiderio di avere un sogno lucido nel prossimo momento opportuno, o anche un sogno lucido su un determinato argomento. Questa intenzione viene ascoltata e sarà presa in considerazione, nel modo più appropriato per voi. Nei sogni lucidi, forse non potete controllare il seguito del film che state guardando, ma potete suggerire il tipo di film che vorreste vedere.

È così che avviene l'apprendimento spirituale avanzato. Nel corso del vostro apprendimento, noterete che avete bisogno di istruzioni in una certa direzione. Per prima cosa fate del vostro meglio umano per imparare ciò che potete. Poi aprite la mente e chiedete al vostro Sé Superiore un sogno lucido appropriato. Poi vi riposarete davvero. Una volta terminato il tempo di sonno biologicamente necessario, se vi rimane un po' di tempo per dormire, le probabilità che facciate un sogno che vi porti avanti nel vostro processo di apprendimento sono eccellenti. Il vostro desiderio e il vostro intento sono direttamente collegati ai sogni lucidi che farete.

Il vostro intento è il motore dell'apprendimento spirituale che otterrete.

[Verifica: "Melkiades, sei d'accordo con il blog così com'è ora?". Risposta: "D'accordo". "Il blog può essere pubblicato su Internet?". Risposta: "D'accordo". Nota: questo blog ha subito una profonda ristrutturazione in seguito ai suggerimenti di Melkiades].

5.6. Meditazioni interattive

Molti di noi provano un profondo desiderio di interagire con il proprio sé interiore, più profondo e spirituale.

In questa sezione parleremo di meditazioni che permettono di entrare in contatto con memorie dimenticate. Per questo è necessario lavorare con uno specialista preparato che vi aiuti a entrare in una meditazione profonda e che vi guidi attraverso le vostre domande personali durante la meditazione.

Io la chiamo *meditazione interattiva*. Preferisco "meditazione interattiva" a "ipnosi", che molti usano per questa applicazione.

Il termine "ipnosi" è largamente associato all'ipnosi da palcoscenico, in cui si chiede alle persone di eseguire compiti avvilenti. Inoltre, nelle aree fortemente cattoliche e in tutto il mondo ispanico, le pratiche ipnotiche sono disapprovate (erano addirittura illegali sotto Franco).

Per contro, quasi tutte le culture del mondo hanno alcuni tipi di *pratiche meditative*. La meditazione interattiva è quindi solo una forma specifica di meditazione. In questo caso viene utilizzata per entrare *in contatto con una parte di noi stessi*.

Amici per finta

Per alcuni di noi, il desiderio di parlare con il nostro sé interiore risale all'infanzia. Da bambini, molti di noi avevano "amici immaginari". Uno studio ha dimostrato che il 65% dei bambini ha avuto amici immaginari in un momento o nell'altro della propria infanzia¹. Per molto tempo questo è stato visto come un segno di solitudine, ma studi più recenti non hanno supportato questa interpretazione. Un importante studio di Yale² ha invece dimostrato che i bambini che hanno amici immaginari sono più fantasiosi, sviluppano un vocabolario più ricco e completo e vanno più d'accordo con i compagni di classe rispetto ai bambini che non hanno amici immaginari.

Sembra quindi che i bambini di tutte le età interagiscano abbastanza felicemente con i loro amici di fantasia, un'esperienza che sembra prepararli bene alla vita sociale successiva.

Vere e proprie guide spirituali

Naturalmente, questi studi tradizionali non hanno esplorato la possibilità che i nostri "amici extra-infantili" possano avere un'esistenza reale. Ma in effetti, si tratta di "*esistenze reali*"?

L'"amico immaginario" di un bambino potrebbe essere qualcosa di più di un comodo amico immaginario da incolpare se qualcosa va storto? Questi bambini potrebbero comunicare telepaticamente con il loro Sé Superiore? A quell'età non sono ancora orientati al linguaggio come noi in età adulta e potrebbero essere ricettivi per i messaggi interni del loro Sé. Ci sono parecchi aneddoti su come alcuni bambini vedano e comunichino con entità spirituali durante i primi cinque anni di vita, ma non ci sono indizi certi.

Tuttavia, durante la vita adulta, le nostre guide hanno modi più espliciti di far sentire la loro presenza. A volte abbiamo esperienze eccezionali che ci suggeriscono che "qualcuno di

1 E.g., <https://www.susannewmanphd.com/blog/2015/03/28/imaginary-friends-should-parents-worry/>, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/singletons/200806/imaginary-friends-any-in-your-house>

2 Dorothy G. Singer, with Jerome J. Singer, *The House of Make-Believe: Children's Play and the Developing Imagination*, 1992.

speciale" ci protegge.

A 30 anni ho avuto un grave incidente d'auto. Pochi minuti dopo essermi schiantata frontalmente contro una parete rocciosa durante un'improvvisa tempesta di pioggia, un'infermiera mi teneva professionalmente il viso sfasciato. Senza di lei, avrei potuto morire dissanguato proprio lì. È stata solo una coincidenza?

Normalmente non lo sapremmo mai. Quasi tutti hanno una storia di fortuna eccezionale da raccontare ed è sempre difficile sapere se si è trattato di una semplice coincidenza. Ma ora che possiamo chiedere al Sé superiore con il pendolo o con il test muscolare, possiamo scoprire se c'è stata una mano superiore. Melkiades afferma infatti che l'improvvisa presenza dell'infermiera sul luogo dell'incidente non è stata una coincidenza, che c'è stato un desiderio superiore.

Questo naturalmente pone la questione del perché il mio tempo non fosse ancora scaduto quando avevo 30 anni. Perché mi è stata data un'altra possibilità di vivere? È una domanda su cui ho riflettuto molte volte da allora. Un indizio è che il salvataggio dopo l'incidente sulla parete rocciosa ha contribuito a rendere la psicologia, la comunicazione e le interazioni con il Sé superiore un punto centrale della mia vita in seguito.

Forse state leggendo questo articolo come conseguenza diretta di ciò che ho vissuto all'età di 30 anni.

5.6.1. Premonizioni ed esperienze di pre-morte

Molti sperimentano anche premonizioni. Una voce dentro di noi può avvertirci di qualche esperienza spiacevole o pericolosa che sta per accadere.

In caso di pericolo estremo, alcuni hanno persino un'esperienza "angelica" in cui vengono fisicamente spostati fuori dal pericolo, giusto in tempo per evitare gravi lesioni o la morte. Per un evento così eccezionale, registrato da una buona videocamera, guardate questa sequenza³. In quei momenti ci viene ricordato con forza il potere dell'intervento divino.

Andando avanti nella vita, l'apparizione visiva di entità spirituali diventa più frequente man mano che ci si avvicina alla morte. Le persone in fin di vita a volte si svegliano e vedono i loro parenti che li aspettano in fondo al letto. Inoltre, le persone che vivono esperienze di pre-morte (NDE) raccontano di esseri angelici che li accolgono e li guidano durante il periodo di assenza dal corpo. Dopo il ritorno alla vita, molte di queste persone sono così profondamente impressionate dalla loro esperienza che accettano prontamente la presenza di guide spirituali nella loro vita⁴.

Collegamento con il mondo divino?

Tutti questi eventi sono il prodotto di una mente velleitaria o illusoria, o abbiamo davvero una connessione con il mondo divino?

Abbiamo visto che in tutte le fasi della vita, dall'infanzia alla tarda età, le guide spirituali possono talvolta farsi sentire. Allora perché non si possono fare loro delle domande dirette per accertarsene?

In effetti, è possibile fare delle domande. *Una meditazione interattiva volontaria* vi permetterà di interagire con il vostro Sé Superiore quasi come se foste in una consultazione diretta con il vostro Sé Superiore. Io stesso ho guidato circa 50 volte le

3 Non importa se questo evento specifico fosse una bufala reale o estremamente ben costruita, il seguente video mostra un tale evento angelico. Molti altri resoconti simili provenienti da tutto il mondo sono stati raccolti in vari libri e racconti. YouTube "Paranormal Video Live Teleportation"
<https://www.youtube.com/watch?v=ba84UegCoPs>

4 Si vedano i numerosi riferimenti nel sito web di sintesi di <https://www.near-death.com/>.

induzioni alle meditazioni interattive. Vi spiegherò volentieri come si fa in un minuto.

Resta il fatto che molti psicologi professionisti non credono che queste procedure siano possibili. Permettetemi quindi di dedicare un po' di tempo a quegli psicologi professionisti che sono ancora indecisi sulle meditazioni interattive.

5.6.2. Per gli psicologi professionisti

Nel 2012 ho presentato la procedura che utilizzo per indurre le meditazioni interattive a un folto gruppo di psicologi professionisti in Germania. Quasi tutti hanno scosso la testa increduli.

Molti pensavano che fossi completamente fuori di testa. Altri hanno suggerito che i miei clienti potessero essere deliranti o che la procedura di meditazione interattiva favorisse la creazione di stati deliranti. Questo è quanto di più lontano dalla verità si possa immaginare. Quasi tutti i miei clienti sono stati meravigliosamente sani, per lo più giovani che desideravano entrare nel loro io più profondo prima di prendere una decisione importante per la loro vita.

Sappiamo che esistono casi gravemente anormali. Sappiamo che alcune persone hanno vari tipi di illusione che sono totalmente bizzarri e inappropriati. Parte della loro esperienza può essere quella di "sentire voci che dicono loro cosa fare", e quindi non vedono altra alternativa che seguire queste voci. Si tratta chiaramente di un disturbo profondo e queste persone hanno bisogno di un'attenta attenzione professionale. Queste persone, sono pienamente d'accordo, non dovrebbero mai intraprendere una meditazione interattiva. Le persone che mostrano un comportamento delirante non dovrebbero mai partecipare a una sessione di meditazione interattiva e non dovrebbe essere proposta loro alcuna sessione di questo tipo.

Le persone che potrebbero trarre vantaggio da un'esperienza di meditazione interattiva sono l'esatto contrario. Si tratta di adulti sani che hanno raggiunto un alto livello di maturità, che hanno qualche domanda personale e che desiderano ascoltare l'opinione del loro io più profondo. Dopo aver consultato il proprio sé interiore, o il proprio Sé Superiore, prendono una decisione ragionata sul corso d'azione da seguire.

L'altra grande questione che preoccupa gli psicologi clinici è semplicemente la novità di questo approccio. L'ipotesi di un'entità invisibile che comunica con noi è ancora difficile da concepire. In molti ambienti scientifici dominanti, almeno nell'Europa occidentale e nel mondo anglosassone, essa incontra ancora un rifiuto totale.

Vedo questo come parte di un più ampio sviluppo storico. Circa 150 anni fa, la mancanza di informazioni e il profondo fascino per le nuove invenzioni hanno spinto la scienza e il mondo che essa dominava verso una posizione prevalentemente materialista. Attualmente, le tendenze si stanno lentamente invertendo. Grazie a molti fattori -- risultati di ricerca molto più ampi, canali di pubblicazione molto più ampi, sperimentazioni personali estese e interazioni diffuse via Internet -- stiamo lentamente rivedendo le prove. Quelle che solo due decenni fa erano "fantasie" e "illusioni" sulla presenza spirituale nella nostra vita, oggi stanno diventando vere e proprie ipotesi, addirittura vere e proprie probabilità, esaminate da rigorosi esperimenti scientifici (si pensi agli esperimenti di Scole⁵).

Molti psicologi professionisti in tutto il mondo ritengono che le guide spirituali possano esistere davvero, essere parte di ognuno di noi e che possano comunicare con noi

5 Nella scienza si dice che se si vuole dimostrare qualcosa di insolito, è meglio avere degli argomenti insolitamente forti. È stato a lungo difficile argomentare a favore della "comunicazione con l'altra parte", ma questo è diventato molto più facile negli ultimi anni. Ecco un resoconto di un esperimento eccezionalmente solido di comunicazione interdimensionale: YouTube "The Afterlife Investigations - The Scole Experiments - feature" https://www.youtube.com/watch?v=6qSEi_sfaSU.

attraverso una meditazione interattiva.

Tutti hanno un potenziale accesso

Chi di noi ha effettivamente diretto meditazioni interattive può aver scoperto una serie di sorprese: ad esempio, forti prove del proprio passato reincarnativo o di quello del proprio cliente, oppure informazioni su un evento reale che non si conoscevano in precedenza.

E questo sembra il nocciolo della questione: non è il mondo divino a essere in discussione. L'esistenza di un mondo divino è appena contestata; ha molti aderenti tra quasi tutti i popoli del mondo. Il problema è se noi esseri umani possiamo avere una connessione con il mondo divino. Noi diciamo che sì, *tutti noi abbiamo una connessione più profonda.*

5.6.3. Dalle esperienze di Dolores Cannon

Questo messaggio si sta diffondendo in tutto il mondo, attraverso gruppi spirituali, social media e sistemi di caricamento video. Non c'è quindi da stupirsi se molte persone desiderano incontrare direttamente il proprio Sé Superiore diventando loro stesse dei canalizzatori. Vorrebbero incontrare il loro Sé Superiore e sentire la voce del loro "maestro", in un incontro quasi biblico con gli esseri divini che ci accompagnano.

Oggi è possibile farlo, con l'aiuto di un operatore esperto.



Mezzo secolo fa, un'intraprendente psicologa americana ha scoperto un modo per lasciare che il Sé superiore ci parli direttamente in uno stato di meditazione profonda. Il suo nome è Dolores Cannon (a sinistra). Forse ne avete sentito parlare. Molti dei suoi discorsi pubblici sono stati messi su YouTube e su altri canali video, e lei ha scritto 18 volumi basati sulla trascrizione di alcuni dei più straordinari "dialoghi" interattivi che ha avuto durante i suoi oltre 40 anni di sedute. Nelle migliaia di induzioni che ha tenuto a partire dagli anni '60, ha ricevuto molte storie eccezionali su ciò che i clienti sperimentano quando si

trovano in questi profondi stati di meditazione⁶.

Per esempio, quando alcuni dei suoi clienti si trovavano in uno stato che permetteva di "canalizzare", parlavano come esseri che si erano incarnati "per aiutare la Terra a superare gli attuali tempi difficili". Ha ricevuto così tanti di questi resoconti che nel suo terzo volume "Universo Convoluta"⁷ e in un volume speciale⁸, fornisce le trascrizioni di ciò che queste "tre ondate di volontari" sono venute a fare sulla Terra. Indica anche che si possono distinguere queste "anime volontarie" dalle altre anime per le loro convinzioni e prospettive particolari⁹.

In altre storie eccezionali, Dolores Cannon racconta di aver comunicato in questo modo con Nostradamus, con Gesù e persino con esseri alieni, e di aver ricevuto molte informazioni sulle origini del nostro pianeta e su altri importanti argomenti scientifici. Per quanto interessanti, queste sessioni eccezionali non dovrebbero essere considerate

6 Dolores Cannon usa il termine "ipnosi" che evito per le ragioni sopra esposte.

7 Dolores Cannon (2001, 2005, 2008, 2012). *The Convolutated Universe I-IV*. Ozark Mountain Publishing. <https://ozarkmt.com>.

8 Dolores Cannon (2011). *The Three Waves of Volunteers and the New Earth*, Ozark Mountain Publishing. <https://ozarkmt.com>.

9 Un po' per il mio divertimento, soddisfo tutti i criteri.

"sessioni normali". Dolores Cannon ammette prontamente che si è trattato di resoconti piuttosto insoliti, e che la maggior parte delle comunicazioni "a voce interiore" proviene da clienti normali che affrontano i problemi tipici di tutti.

Anche questi scambi possono rivelarsi eccezionali. Quando un cliente ha bisogno di una risposta su un problema quotidiano, la voce canalizzata assume generalmente una posizione distaccata e saggia e lo indirizza verso soluzioni chiare, solide e praticabili. Nelle revisioni delle risposte dopo l'induzione, i clienti spesso dicono che nel loro stato cosciente normale non avrebbero dato la stessa risposta e che sono stati contenti di ricevere questa nuova prospettiva sul problema.

I clienti normali diventano casi eccezionali

La "voce interiore" sembra quindi saperne di più della "voce esterna". Molte volte le voci interiori rivelano informazioni sulle cause originarie dei problemi psicologici o fisici dei clienti, e spesso queste cause risiedono in vite precedenti.

In un tipico esempio fornito da Dolores Cannon, uno dei suoi clienti si chiedeva se avesse un dolore cronico inspiegabile dal punto di vista medico a una spalla. La voce interiore spiegò che ciò era dovuto al fatto che in una vita precedente, il cliente aveva perso la vita in uno scontro con la spada e che era stato colpito mortalmente su quella spalla. Una volta chiarita la causa originaria, Dolores Cannon chiese al Sé Superiore se il dolore cronico potesse ora essere alleviato o rimosso. Ed effettivamente il dolore cronico scomparve in modo permanente durante quella stessa sessione di meditazione interattiva.

E qui arriva la parte assolutamente sorprendente. A quanto pare, tali "remissioni spontanee" sono così frequenti che, negli anni precedenti la sua scomparsa, la maggior parte dei clienti di Dolores Cannon era costituita da malati di cancro che cercavano di combattere la loro malattia con le meditazioni interattive. Secondo quanto ho sentito informalmente in un seminario con Dolores Cannon, molti dei suoi clienti avevano ottenuto risultati eccezionali a lungo termine.

Un caso di "remissione spontanea"

Personalmente ho assistito a uno spettacolare caso di "remissione spontanea", un cliente che ha partecipato a un corso di formazione di Dolores Cannon. Si trattava di una donna che aveva subito gravi abusi da parte di diversi uomini, che ora era divorziata e stava affrontando serie battaglie per la custodia dei figli. Non stava bene. Aveva sviluppato un dolore cronico al collo, un'enorme crescita sul fianco sinistro e forti dolori addominali.

Durante la sessione di meditazione interattiva, una voce molto diversa è venuta alla ribalta e ha spiegato di essere una delle anime che sono venute in questo mondo per aiutarci a metterlo a posto. Si era fatta carico di queste enormi sofferenze per comprendere i dolori che alcune donne provano nel mondo attuale. Ma proprio ora, in questa sessione, era il momento di comprendere la sua vera missione. Ora che la sua storia precedente e il suo scopo nella vita erano chiari, aveva l'opportunità di iniziare una vita completamente diversa e di aiutare gli altri a migliorare.

A quanto pare, questo divenne un punto di transizione fondamentale della sua vita. Dopo aver spiegato queste connessioni, le sue guide interiori hanno proceduto spontaneamente a eliminare il dolore al collo, a sgonfiare la crescita e ad alleviare il dolore addominale. Quando la cliente è uscita dalla sessione, era euforica. Il dolore al collo e all'addome era scomparso e la sua crescita era notevolmente ridotta. Ero presente dopo la seduta e la donna mi ha persino chiesto di toccare la crescita ridotta.

La guarigione è continuata in autunno, quando ho avuto un primo contatto via e-mail con

lei, ed è stata confermata un anno dopo in un secondo scambio di e-mail. L'esperienza l'aveva portata a iniziare una vita completamente nuova, molto migliore e in circostanze totalmente nuove.

5.6.4. Tenere una meditazione interattiva

La differenza fondamentale nelle induzioni di Dolores Cannon è che lei tiene sessioni per periodi di tempo prolungati. In genere durano più di due ore, spesso fino a quattro ore. In superficie, si tratta di meditazioni abbastanza normali in cui i clienti visualizzano esperienze significative "che sentono giuste" per loro. Si tratta di meditazioni guidate spontaneamente, l'esatto contrario delle meditazioni puntate o in bianco che si fanno nella pratica zen.

I facilitatori chiedono semplicemente ai loro clienti di descrivere le loro esperienze nel modo più dettagliato possibile, in modo che tutto possa essere registrato su nastro e che si possa rispondere alle varie domande dei clienti. I facilitatori ottengono il maggior numero possibile di dettagli rilevanti e guidano i clienti con delicatezza verso risposte più significative.

Ciò che inizia come una normale meditazione a flusso libero spesso finisce in un'esperienza spirituale molto profonda, cioè in un incontro con il Sé superiore. I clienti sono entrati in questi incontri spontaneamente e improvvisamente iniziano a parlare con un tipo di voce diverso. L'atteggiamento, la prospettiva, la voce e persino il genere della voce spesso cambiano profondamente. Al posto della voce normale del cliente, si può sentire una persona eccezionalmente competente che parla in modo semplice delle esperienze del cliente nelle vite precedenti e che colloca la vita attuale del cliente in una prospettiva molto più ampia.

Un indizio emerge abbastanza regolarmente: i clienti si riferiscono spesso a se stessi in terza persona ("ha fatto questo o quello"). Inoltre, a domanda diretta, i clienti dicono volentieri che non stanno esprimendo le opinioni coscienti del cliente, ma quelle del suo "subconscio", del suo "Sé superiore" o, a volte, di un "essere superiore".

Quando i clienti escono dalla seduta, in genere hanno perso la cognizione del tempo. È passato più tempo di quanto pensino. Molti clienti non hanno idea di ciò che la voce interiore ha detto durante la seduta. Altri hanno seguito i commenti della voce interiore in una sorta di semi-stordimento. Altri ancora sperimentano i commenti interiori in modo abbastanza consapevole. L'ascolto della registrazione dopo la seduta fornisce in genere molti altri spunti di riflessione.

Dalla prospettiva ascesa

Le meditazioni interattive forniscono intuizioni ed esperienze interessanti. I clienti spesso sperimentano che le persone a loro vicine nella vita attuale (genitori, figli, coniugi, amici intimi) appaiono loro come entità animiche di vite precedenti. Le meditazioni interattive spesso suggeriscono che gli affari non curati di una vita precedente dovrebbero essere risolti. Infortuni, difficoltà mediche e handicap professionali possono spesso essere collegati a eventi accaduti in una vita precedente. Infine, tali rivelazioni spesso portano a un sollievo fisico dai disagi attuali.

Per concludere queste riflessioni sono necessari due passaggi concettuali.

In primo luogo dobbiamo ammettere a noi stessi che la nostra vita attuale dalla nascita è una vita completamente nuova, offerta alla nostra anima reincarnata, e che non deve assolutamente nulla alle nostre vite precedenti. La vita spirituale che è già in noi, con tutto il suo potere creativo, ci concede la libertà di generare una prospettiva di vita

completamente nuova, fatta di gioia, onestà e riaffermazione personale di sé. Possiamo così liberarci dalle catene di vecchi e superati handicap e guardare la vita con occhi completamente nuovi.

Segue un secondo passo. Nella nostra ricreazione possiamo anche ammettere a noi stessi che abbiamo il potere di guarire noi stessi, nella misura e con la rapidità che le circostanze reali e fisiche ci permetteranno. Il nostro io interiore sa come rigenerare qualsiasi parte del nostro corpo e può sia dirci cosa fare che aiutarci a farlo. A volte questa "guarigione spontanea" può essere rapida, altre volte può richiedere molto più tempo, a seconda del nostro stato psicologico e fisico. Ma se c'è la volontà e se il corpo ha ancora sufficienti risorse biologiche rigenerative, sono possibili recuperi sorprendenti.

[Verifica: "Melkiades, sei d'accordo con il testo così com'è?". Risposta: "Sì. Posso metterlo su Internet come prossimo capitolo?". Risposta: "Completamente d'accordo"].

5.7. Telepatia

Al centro della vostra vita in 5D, nel profondo di voi stessi, si trova il vostro "sweet spot". È il vostro punto di connessione telepatica.

Se avete seguito questa introduzione, saltando e divertendovi a leggere ogni nuovo capitolo, saprete esattamente cosa intendo. All'incrocio di tutte le vostre relazioni, c'è un luogo in cui vi trovate al centro del vostro "sciame personale", della vostra intera rete sociale. È il luogo in cui vi sentite mentalmente e spiritualmente a casa e in cui convergono tutte le vostre connessioni sociali.

Questo è anche il vostro punto di connessione con il resto del mondo. Questo punto si irradia da voi al vostro partner, alla vostra famiglia, ai vostri amici e a tutti coloro che sono importanti per voi. Quando vi sentirete in questo "punto", vi sentirete naturalmente connessi con tutti i vostri cari intorno a voi. Questo centro di interconnessione telepatica crea un centro emozionale naturale per la vostra esistenza spirituale.

Probabilmente è anche la base della telepatia umana.

Collegare

Collegare la telepatia con il centro del vostro "sciame" può sembrare sorprendente all'inizio. Nella letteratura spirituale si legge che profeti, canalizzatori, santi, ecc. sentono messaggi telepatici nella loro testa, che evidentemente provengono da fonti esterne perché nessuno in giro sta parlando. La maggior parte di noi ha interpretato questi eventi come una sorta di "telefonate dall'aldilà", il che suggerisce che qualche antenna radio trasmette messaggi nella testa del ricevente.

Da quello che posso capire, questo non è l'aspetto più importante della telepatia.

Secondo le prove attuali, la telepatia umana funziona attraverso il nostro nucleo centrale e profondo, il nostro "io interiore". Pensate ai molti modi in cui abbiamo già scoperto il nostro funzionamento. Il nostro io interiore subconscio, quello che chiamiamo il nostro Sé Superiore, è un agente attivo che raccoglie continuamente informazioni interdimensionali, in particolare dai nostri amici più stretti. Allo stesso tempo, Lui/lei non ci disturba con "tutto il rumore" che ci circonda. Ma quando le informazioni sono urgenti, o quando le chiedete attivamente, il nostro Sé Superiore vi permette di venire a conoscenza dei messaggi non verbali o verbali che ha raccolto e che sono rilevanti per voi.

La "telepatia" è quindi un'estensione di voi stessi. Quando sviluppate la capacità di sentire e parlare consapevolmente in modo telepatico, questa capacità è la resa della vostra espressione al livello cosciente. Una volta fatta sufficiente pratica, potete imparare a esprimere verbalmente i vostri pensieri e a comunicare attraverso i vostri canali intenzionali.

Questo punto di connessione interdimensionale costituisce una parte fondamentale della vostra esistenza spirituale. Da quanto ho potuto raccogliere da più fonti, nei prossimi anni e decenni impareremo sempre più a comunicare con il resto del mondo attraverso questi punti focali di telepatia.

Precisione della telepatia

Merriam-Webster definisce la telepatia come "comunicazione da una mente a un'altra con mezzi extrasensoriali". Quindi, al livello più elementare, se prendete un pendolo, lo fate

oscillare e scoprite come sta un amico, state già comunicando telepaticamente con il vostro amico, poiché state ottenendo le informazioni con mezzi extrasensoriali. Tutte le forme di comunicazione interdimensionale utilizzano la telepatia in determinati momenti.

La telepatia è accurata? Sì, è accurata come tutti gli altri nostri strumenti interdimensionali, e in particolare lo è tra persone che si conoscono bene, soprattutto in casi urgenti. Studi sistematici (vedi sotto) hanno dimostrato una precisione di oltre il 50% nell'indovinare chi di quattro amici sta chiamando su un telefono a rete fissa senza identificativo del chiamante.

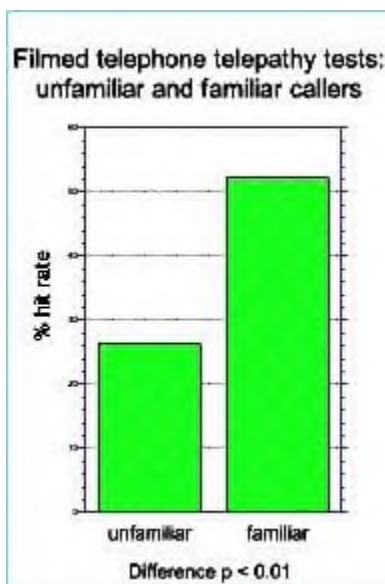
Si tratta di risultati di telepatia relativamente recenti e molti psicologi non sono ancora a conoscenza di queste eccellenti percentuali di indovinare. Ma molti specialisti sono a conoscenza dell'enorme serie di test parapsicologici che da più di 80 anni dimostrano che la maggior parte di noi è in qualche misura telepatica. Per esempio, se si cerca di indovinare quale carta sta guardando una persona dietro a un muro, si ha una possibilità leggermente superiore alla media di indovinarla. Con un numero sufficiente di test di questo tipo, queste differenze sono statisticamente significative.

Coloro che non desiderano essere considerati telepatici mostrano curiosamente risultati statisticamente significativi inferiori alle probabilità. In altre parole, i loro risultati sono ancora statisticamente diversi da quelli casuali, ma in senso inverso rispetto a quelli di coloro che accettano l'idea della telepatia. Sappiamo quindi che qualsiasi tentativo di usare la telepatia ha effetti decisivi, nonostante la massiccia negazione da parte di ampi gruppi di persone.

5.7.1. Oltre i risultati consolidati

Questi risultati consolidati sono emersi dalle migliaia e migliaia di test (piuttosto noiosi) di indovinare le carte che sono stati condotti negli anni '30, '40 e '50 nel contesto degli esperimenti di J.B. Rhine alla Duke University. Negli anni Cinquanta e Sessanta sono state verificate alcune questioni statistiche e sono stati condotti alcuni grandi metastudi. Ma alla fine tutti questi studi hanno supportato le scoperte originali.

Sebbene persone di talento, altamente motivate e ben addestrate abbiano mostrato risultati eccezionali, la media delle ipotesi di telepatia era molto vicina al livello casuale e nessuno ha mai dimostrato di essere sempre preciso al 100%. Per molto tempo si è pensato che i risultati leggermente superiori al caso emersi da questi studi corrispondessero al livello di telepatia possibile per gli esseri umani medi¹.



Tuttavia, questi test erano stati condotti con persone che non si conoscevano.

Quando si eseguono test con persone che si conoscono bene e che sentono di essere telepaticamente connesse con gli altri, i risultati possono essere molto più impressionanti.

A sinistra ci sono i risultati di un test di telepatia telefonica condotto da Rupert Sheldrake ed eseguito da persone che non sono familiari o familiari alla persona che viene chiamata. Il gioco consisteva nell'indovinare chi fosse la persona che chiamava su una linea fissa senza identificativo del chiamante. Tutti i soggetti sono stati filmati per assicurarsi che non potessero barare (con telefoni cellulari, computer, ecc.). Gli indovinelli sono stati appena appena superiori al

1 Inizia con la recensione su http://archived.parapsych.org/members/jb_rhine.html

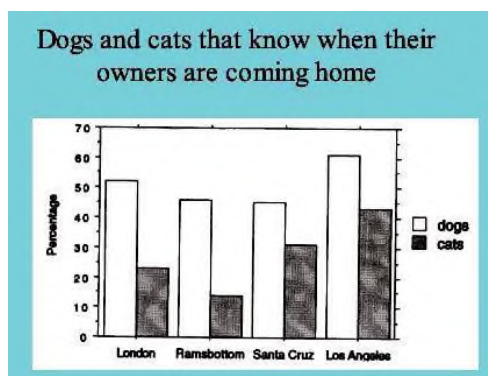
25% per i chiamanti sconosciuti, come negli esperimenti di Rhine, ma hanno superato il 50% -- ben oltre i livelli di significatività -- per i chiamanti familiari².

Un buon modo per capire questo tipo di test è guardare un video televisivo realizzato con i quattro membri del gruppo musicale Nolan Sisters. Un gruppo musicale deve mostrare coerenza interna per avere successo come gruppo, e in effetti il gruppo si è comportato molto bene nel test di telepatia telefonica³.

Canì e gatti che sanno quando i loro padroni tornano a casa

Si tratta di un risultato piuttosto rivoluzionario, che ha suscitato grande scalpore nella comunità scientifica materialista. Questo tipo di risultato va direttamente contro il pensiero dominante. Come si può comprendere questa potente forma di interconnessione umana e perché gli esseri umani dovrebbero avere una tale capacità?

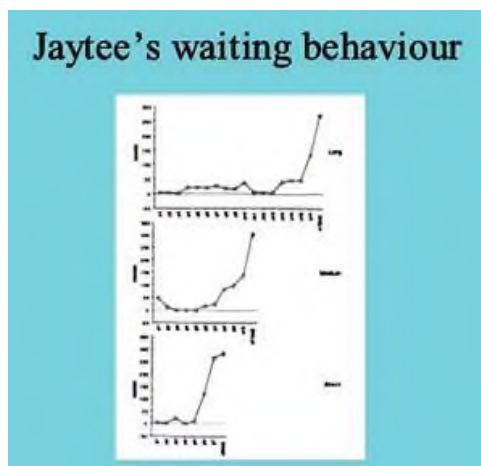
Per iniziare a rispondere a questa domanda, ci rivolgiamo a un'altra serie di esperimenti di successo condotti da Rupert Sheldrake: la telepatia animale. Gli animali possono mostrarci con grande affidabilità alcuni meccanismi di funzionamento psicologico che sono più difficili da dimostrare con gli esseri umani.



Molte persone che hanno cani e gatti hanno notato che i loro animali sembrano sapere quando i padroni tornano a casa. A sinistra è riportato un sondaggio condotto tra i proprietari di cani di due città del Regno Unito e di due città della California (dal video della nota 21). Circa la metà dei cani e dal 15% al 42% dei gatti mostrano questo comportamento.

Di solito ciò viene attribuito semplicemente al fatto che gli animali sentono i passi caratteristici o i rumori tipici di motori e pneumatici sulla ghiaia esterna. Tuttavia, il caso non è così semplice, perché di fatto

cani e gatti iniziano ad aspettare i loro padroni molto tempo prima che questi si presentino alla porta.



Infatti, in uno studio dettagliato su circa 800 cani e circa 500 gatti, Sheldrake ha raccolto i comportamenti videoregistrati di cani e gatti che aspettano i padroni durante le ore di rientro a casa. Un'illustrazione è riportata a sinistra. Il cane Jaytee ha iniziato ad andare alla finestra un'ora o più prima che il padrone si presentasse a casa. Sheldrake sostiene che gli animali di solito iniziano il loro comportamento di attesa nel momento in cui i proprietari decidono di tornare a casa, indipendentemente da dove si trovino e dal mezzo di trasporto scelto.

A margine, Sheldrake afferma che gli animali vengono distratti dal loro comportamento di attesa da altri animali nelle vicinanze, il che è un altro modo per dire

che "gli animali annoiati che non hanno nient'altro da fare, dimostrano di aspettare che i

2 Illustrazione da YouTube "Rupert Sheldrake: l'evoluzione della telepatia" <https://youtu.be/2MOzISF0a8M>. La Perrott-Warrick Lecture del Dr. Rupert Sheldrake (9 febbraio. 2011. Per un misto di 1000 chiamanti familiari e sconosciuti, Sheldrake cita il 42% di identificazioni corrette nel video fornito nella nota a piè di pagina successiva.

3 "Telephone Telepathy with the Nolan Sisters and Rupert Sheldrake" <https://www.youtube.com/watch?v=tQe7NXlcnw>

loro proprietari tornino a casa". Questa osservazione potrebbe spiegare gli alti punteggi dei cani e dei gatti di Los Angeles, dove è probabile che un'alta percentuale di animali sia rimasta chiusa in casa durante l'assenza dei proprietari.

5.7.2. La rete di telepatia universale

Abbiamo quindi cani e gatti che sembrano sapere quando i loro padroni decidono di tornare a casa, e dove la distanza o il mezzo di trasporto non fanno differenza per i risultati. Abbiamo anche prove sostanziali di conoscenza telepatica con chi chiama al telefono. Secondo Sheldrake, risultati simili su larga scala sono in corso di elaborazione per gli SMS e i messaggi di posta elettronica. Potremmo anche ridere dei gatti che sanno in anticipo quando i loro padroni vogliono portarli dal veterinario e scompaiono appena in tempo prima dell'appuntamento, o di un pappagallo di New York che sveglia la sua padrona con commenti ad alta voce sui suoi sogni⁴.

Tutti questi risultati dimostrano che la telepatia esiste molto probabilmente nei cani, nei gatti, negli uccelli e negli esseri umani. Ciò implica inoltre che deve esistere un'enorme rete di telepatia universale che in qualche modo mette in relazione gli esseri umani, i cani, i gatti e gli uccelli tra loro. Quando i cani sono abbastanza annoiati, attingono a questa rete per scoprire se i loro padroni hanno già preso le chiavi dell'auto per iniziare il viaggio verso casa. E quando lo fanno, tendono ad andare alla finestra o alla porta e ad aspettare che tornino a casa.

Un aspetto affascinante di questa rete è che la distanza o il tempo non sono apparentemente importanti. Non è mai stato documentato alcun effetto della distanza o del tempo di trasmissione del messaggio negli esperimenti di J.B. Rhine, né in nessuno degli esperimenti di Sheldrake. La rete di telepatia funziona apparentemente ovunque e in un tempo parallelo. È una "rete a condivisione istantanea".

Ma perché questa rete è così "debole", nel senso che non possiamo decidere di "chiamare qualcuno per una chiacchierata" componendo a piacere questa rete di comunicazione?

Forse perché è stata progettata. Le esperienze di alcuni consumatori di LSD possono descriverci questo aspetto.

Telepatia sotto LSD

Sembra che in alcuni casi l'LSD abbia migliorato la telepatia tra due sperimentatori, tanto che per lunghi periodi di tempo sono stati in contatto telepatico. Queste esperienze hanno anche mostrato l'inconveniente di una comunicazione telepatica incontrollata.

Mi fermo subito per dire che non voglio incoraggiare la sperimentazione incontrollata con l'LSD o altre droghe psicotrope. Non lo dico perché temo che qualche avvocato intraprendente possa leggere queste righe. L'LSD, così come è attualmente disponibile sul mercato illegale, può essere contaminato e può presentare seri rischi per la salute. Inoltre, non è affatto divertente dover andare in ospedale per farsi fare una lavanda gastrica o, peggio ancora, finire come un malato terminale di Alzheimer. *Questi eventi sono accaduti.*

Inoltre, i viaggi con l'LSD forniscono una visione altamente selezionata e a volte distorta del mondo. Se non si è guidati da un professionista esperto, si può diventare tragicamente disorientati nella comprensione della propria psicologia e spiritualità. Questo potrebbe portarvi per molti anni sul sentiero del giardino per quanto riguarda il vostro sviluppo

4 "Rupert Sheldrake - The Extended Mind - Telepathy" (3 parti):

<https://www.youtube.com/watch?v=Yo0gyXZQv0o>,

<https://www.youtube.com/watch?v=0V6KBzIhu4>,

<https://www.youtube.com/watch?v=hYkoQ9WnwAM>

personale.

Sì, dovremmo permetterci di sperimentare con la nostra mente creativa, ma sempre in modo da avere il pieno controllo e non mettere in pericolo il delicato funzionamento nervoso che costituisce la nostra favolosa mente umana. Una sperimentazione molto più sicura degli stati spirituali è possibile con la stimolazione magnetica transcranica, accuratamente controllata e totalmente legale⁵.

Detto questo, torniamo alle prove. Su YouTube, alcuni giovani hanno descritto forti conversazioni telepatiche con amici durante le loro esperienze con l'LSD⁶. Sapevano sicuramente di essere in continua comunicazione interattiva per via telepatica.

Il problema principale era che "non riuscivano a riattaccare il telefono" e che le comunicazioni telepatiche interferivano con le loro normali conversazioni. Si confondevano molto quando qualcuno iniziava a parlare, perché le due linee di comunicazione entravano in conflitto tra loro. Internamente stavano ancora comunicando con i loro amici per telepatia, mentre esternamente volevano partecipare a una conversazione parlata. Questo problema di controllo è legato al fatto che sotto LSD è spesso difficile o impossibile disattivare un determinato flusso percettivo. Gli sperimentatori sono fissati su un determinato focus percettivo e non possono deviare la loro attenzione.

Per noi questo suggerisce anche che il nostro attuale livello di capacità telepatica è limitato perché non abbiamo ancora imparato ad accendere e spegnere il flusso telepatico a volontà. Quando avremo imparato a farlo, la nostra esplorazione dell'Internet interdimensionale telepatica potrà espandersi ulteriormente.

5.7.3. Il comportamento dello sciame come dimensione spirituale

Con un funzionamento comunicativo e una commutazione adeguati, un uso maggiore e volontario della telepatia da parte dell'uomo sarebbe piuttosto interessante. Quali sarebbero le conseguenze di un tale aumento dell'uso della telepatia?

È probabile che la telepatia ampiamente condivisa si estenda profondamente alle relazioni interpersonali. Per esempio, quando si diventa intuitivamente consapevoli di ciò che il vicino può pensare e sentire -- cioè tra membri altamente asceti -- sarà molto più facile sviluppare un "comportamento a sciame" all'interno di un certo gruppo.

Gli sciami si vedono nei gruppi di uccelli e pesci in certi periodi dell'anno, quando grandi gruppi volano o nuotano in gruppi coerenti. Per molto tempo questo tipo di comportamento è stato spiegato come una forma di copiatura del comportamento del vicino, ma la spiegazione della copia non regge. Secondo Sheldrake, i calcoli hanno dimostrato che ci vorrebbe troppo tempo per far passare gli impulsi da un uccello all'altro in tutto lo sciame attraverso i sistemi visivi e neurali.

Una spiegazione promettente potrebbe basarsi sugli stati quantici della telepatia animale. Se gli uccelli seguono un piano generale in evoluzione, condiviso in un sistema telepatico di condivisione istantanea, la tempistica del comportamento coordinato dello sciame potrebbe essere spiegata molto più facilmente. Questa formulazione è quindi l'ipotesi della "telepatia quantistica".

Due fattori favoriscono questa ipotesi: in primo luogo, la *distanza* non ha alcuna

5 Per esempio. "L'elmo di Dio" <https://www.god-helmet.com/wp/god-helmet/index.htm>

6 Ad esempio, YouTube "Telepathy During an MDMA and LSD Trip" Non più disponibile. Esperienze telepatiche con una chiara comunicazione di informazioni precedentemente sconosciute sono state raccolte anche con LSD puro in test di laboratorio ufficialmente sanzionati eseguiti durante gli anni '60 e '70 con pazienti terminali affetti da cancro presso il Maryland Psychiatric Research Center, vedi Grof, Stanislav (2006). L'ultimo viaggio: la coscienza e il mistero della morte. Associazione Multidisciplinare per gli Studi Psichedelici.

importanza per la qualità della trasmissione. In secondo luogo, *il grado di maggiore familiarità* tra i membri dello sciame assomiglia al comportamento degli elettroni in uno stato entangled. In fisica quantistica, le particelle di elettroni aggrovigliate rimangono collegate, in modo che le azioni eseguite su una influiscano sull'altra, anche quando sono separate da grandi distanze⁷. Allo stesso modo, si potrebbe proporre che specifici stati quantistici all'interno di uno sciame si diffondano *maggiormente* rispetto a quelli che si trovano al di *fuori* dello sciame.

Inoltre, il comportamento dello sciame negli animali è parallelo al comportamento cooperativo negli esseri umani, che sappiamo essere favorito da dimensioni spirituali. Se teniamo conto delle prove sulla telepatia animale e umana, diventa evidente il legame tra il comportamento cooperativo e quello dello sciame. Nei momenti in cui è nell'interesse della maggior parte dei membri di un gruppo fortemente cooperativo, potrebbe emergere un "comportamento da sciame", in cui le direzioni potrebbero essere determinate in modo cooperativo attraverso una rete di telepatia a condivisione istantanea.

A lungo termine, potremmo quindi evolverci verso un nuovo modello sociale in cui diventiamo molto più fortemente interconnessi attraverso i nostri legami di comunicazione subconsci.

La telepatia tra esseri umani è possibile?

In un video pubblicato nel giugno 2013, sono state mostrate prove ragionevolmente valide di intuizioni condivise tra gemelli identici⁸. Le intuizioni condivise sono una buona prova, ma è auspicabile un passo ulteriore: la telepatia come normale sostituto universale della parola umana.

Dal 2013 è stata rivelata anche una discreta quantità di "testimonianze ufficiali di informatori" sull'uso della telepatia nelle comunicazioni con gli extraterrestri. Stanno emergendo grammatiche o dizionari concreti della telepatia⁹. Qui si trova anche un esercizio guidato di telepatia per stabilire una stretta relazione tra voi e una persona speciale¹⁰.

Considerate i potenziali effetti di una diffusione del comportamento dello sciame

Se un numero crescente di esseri umani asceti sviluppasse efficacemente le proprie capacità telepatiche di captare i pensieri degli altri, potrebbero verificarsi alcuni cambiamenti importanti.

Sapremmo sempre più chiaramente quali misfatti vengono commessi a destra e a manca, con conseguenze molto importanti sul funzionamento della polizia, della giustizia e della politica. A sua volta, lo sviluppo di una maggiore capacità telepatica provocherebbe anche alcune importanti questioni relative alla protezione della privacy e dei diritti umani.

Come abbiamo visto, la comunicazione telepatica è utile solo se può essere attivata e disattivata volontariamente. Resta da vedere se e fino a che punto i criminali saranno in

7 L'entanglement quantistico è un fenomeno fisico che si verifica quando una coppia o un gruppo di particelle viene generato, interagisce o condivide la vicinanza spaziale in modo tale che lo stato quantistico di ciascuna particella della coppia o del gruppo non possa essere descritto indipendentemente dallo stato delle altre, anche quando le particelle sono separate da una grande distanza. Wikipedia (in inglese)

8 "Naked Science – Telepathy", <https://www.youtube.com/watch?v=AdmyUEVLRAM>

9 Puoi trovare un approfondimento sulla telepatia qui: <https://www.officialfirstcontact.com/wp-content/uploads/2019/05/Telepathy-101-Primer-English.pdf>, disponibile su [officialfirstcontact.com](https://www.officialfirstcontact.com).

10 "Guided Telepathy Make Your Special Person Think of You", <https://youtu.be/gjRujTCdDeo>

grado di nascondere le loro malefatte e se gli individui saranno in grado di preservare la loro legittima intimità quando è opportuno in condizioni di capacità telepatica maturata nella popolazione.

L'umanità potrebbe essere sul punto di sollevare questioni completamente nuove di comportamento sociale e di privacy, man mano che avanziamo in un mondo in cui il funzionamento telepatico potrebbe diventare parte della nostra vita quotidiana.

[Verifica: "Melkiades, è d'accordo con quanto scritto qui?". "Molto d'accordo". "Posso metterlo sul sito web?". "Fortemente d'accordo"].

6.1. Guarigione spirituale

Il corpo umano è molto complesso e le sue funzioni possono squilibrarsi per vari motivi. La guarigione spirituale mira a superare molte delle cause alla radice di questi problemi.

La guarigione spirituale è e dovrebbe essere parte di un approccio completo (olistico) alla guarigione.

Deve e può lavorare in integrazione con la guarigione fisica e psicologica. Tutti e tre gli approcci, fisico, psicologico e spirituale, dovrebbero sostenersi a vicenda.

Come una terapia medica o psicoterapeutica ben scelta, la guarigione spirituale può aiutarci a tornare a un corpo e a una mente ben funzionanti ed equilibrati, a far funzionare il corpo senza problemi evidenti. Più si migliora il proprio funzionamento e il proprio benessere, meglio si possono realizzare i propri obiettivi e costruire il piacere della vita.

Attualmente, l'accettazione della guarigione spirituale è ancora marginale nella società occidentale. Nel mondo orientale, gli approcci spirituali hanno una lunga storia e sono ben accettati dalla popolazione. Molti dei suoi aspetti sono ampiamente integrati nei trattamenti medici e psicoterapeutici. L'interazione olistica tra concetti spirituali, psicologici e medici è molto meno conflittuale in Oriente che in Occidente.

Con la nostra ascensione alla quinta dimensione, è giunto il momento per molti di noi in Occidente di aprire la mente e di considerare le possibilità della guarigione spirituale. Questo approccio può offrire prospettive non disponibili o solo parzialmente aperte negli approcci medici o psicologici tradizionali.

Un esempio concreto

Impariamo meglio dagli esempi e per questo gli autori non possono fare di meglio che prendere spunto dalle loro storie personali. Vediamo quindi come la guarigione spirituale ha funzionato per me.



Verso il 2004, ho avuto quello che viene comunemente chiamato "burn-out"¹. Dopo 30 anni di lavoro intensivo senza sosta in varie università, in diversi Paesi, spinto da aspirazioni personali eccessive e ostacolato da competenze sociali inadeguate, stavo incontrando una crescente opposizione nel mio ambiente professionale. Con il passare degli anni, le pressioni sono diventate sempre più forti e il mio tessuto mentale e fisico è stato sminuzzato. Alla fine la situazione è diventata ingestibile, non ho potuto lavorare e tutto si è interrotto.

Immagine: <http://robcares.com>

Dovetti prendermi un mese di pausa dal lavoro, ma non fu sufficiente. Mi sono ripresa a malapena. Un anno dopo, nel bel mezzo di una separazione coniugale, una mattina mi

¹ Wikipedia: "Burnout è un termine psicologico che si riferisce all'esaurimento a lungo termine e alla diminuzione dell'interesse per il lavoro. La ricerca indica che i medici generici hanno la più alta percentuale di casi di burnout; secondo un recente studio olandese pubblicato su Psychological Reports, non meno del 40% di questi ha sperimentato alti livelli di burnout. ... Molte teorie sul burnout includono esiti negativi, comprese le misure della funzione lavorativa (prestazioni, rendimento, ecc.), esiti legati alla salute (aumenti degli ormoni dello stress, malattie coronariche, problemi circolatori) e problemi di salute mentale come la depressione.

accorsi di aver perso la metà destra del mio campo visivo. Il mio corpo si stava letteralmente "arrendendo". Fui ricoverata in ospedale e sottoposta a controlli approfonditi. Grazie al cielo, la condizione è durata solo quattro ore e poi si è risolta. Non è stata riscontrata alcuna disfunzione fisica importante e sono stato dimesso pochi giorni dopo.

Allo stesso tempo, ero allo stremo delle forze. Sapevo di aver subito due colpi di avvertimento e non avevo voglia di vederne un terzo. La mia anamnesi indicava un potenziale ictus. Ho resistito per altri quattro anni, ho ridotto il più possibile i miei impegni e poi sono andata in pensione anticipata nel 2008. Ho tracciato una linea netta, ho lasciato il lavoro e mi sono presa una lunga vacanza.

In breve, ho reagito appena in tempo e ho evitato per un soffio una condizione medica più grave. Il burn-out era soprattutto psicologico (incapacità di gestire lo stress, perdita di motivazione, ecc.), ma era accompagnato da un totale esaurimento fisico. Inoltre, altri problemi erano in agguato. La perdita del campo visivo avrebbe potuto trasformarsi in un danno neurologico più ampio e in un arresto cardiaco, o peggio.

Recupero lento

Ci è voluto molto tempo per superare il burn-out. Per due anni ho dormito circa 16 ore al giorno. Ogni 24 ore avevo due brevi periodi di veglia, ciascuno di circa quattro ore. Tra un periodo e l'altro facevo delle lunghe sieste. Dopo *dieci anni* sono lentamente uscito da una pesante nebbia di stanchezza continua.

Il burn-out era disastroso per ciò che potevo realizzare. Durante i miei 30 anni di vita come professore universitario avevo scritto e/o co-autorizzato cinque libri professionali e più di 100 articoli scientifici². Ma durante i dieci anni successivi al burnout non ho realizzato molto di più di una prima, sommaria versione di questa "*Guida all'Ascensione*". Ho iniziato una serie di progetti e li ho abbandonati tutti. Per esempio, ho cercato di imparare a suonare il pianoforte da zero, ma non ero in grado di concentrarmi per lunghi periodi di tempo, né di fare la pratica regolare, per non parlare di ricordare ciò che avevo imparato.

Scrivere la prima versione di questa "Guida" è stato un lavoro duro per me, molto più duro di quanto sarebbe stato prima del burn-out. Sentivo ancora di avere la stessa mente di prima. Non avevo perdite di memoria, pensavo ancora velocemente, leggevo molto e i miei tempi di reazione erano paragonabili a quelli che avevo prima del burn-out. Ma ciò che si è perso in quei dieci anni è stata un'enorme quantità di tempo, la chiarezza e la libertà da quella "nebbia", e la volontà di portare a termine un progetto completo³.

Ora che l'episodio di burn-out è alle spalle, sto procedendo bene con i miei due progetti attuali, ovvero la versione aggiornata e ampliata di questa "Guida all'Ascendenza" e il mio nuovo sito di musica classica (<https://neoclassix.info>). Attualmente state leggendo la quinta edizione riveduta della Guida all'Ascendenza.

Da una prospettiva retrospettiva posso dirvi ciò che ho imparato in circa dieci anni di recupero dal burn-out.

La guarigione

Cosa si fa con un paziente in burn-out?

Dopo il ricovero in ospedale ho seguito il consueto iter medico. I medici hanno cercato di mettermi sotto vari tipi di antidepressivi, ma i loro farmaci mi hanno causato un grande disagio: perdita del desiderio sessuale, profonda insoddisfazione interiore e incredibili,

² <https://www.permakultura.ch/cv/Kellerdoc.html>

³ *I miei amici spirituali* mi suggerirono gentilmente che avevo bisogno di tempo "per riflettere veramente sulla questione dell'ascendente". Davvero...

eccessivi periodi di sudorazione. Dopo qualche settimana ho buttato tutte le pillole nella spazzatura e non me ne sono mai pentita.

Ho fatto anche psicoterapia. La prima terapeuta non capiva affatto quello che stavo passando e non mi fu di alcun aiuto. Il secondo terapeuta è stato migliore. Abbiamo affrontato il problema delle mie capacità sociali e delle mie eccessive aspirazioni professionali. Ho visto una serie di cose che non avevo visto prima. Ma dopo qualche mese eravamo arrivati al capolinea anche in questo caso.

Mi mancavano ancora anni per una vera guarigione. È qui che è entrata in gioco la guarigione spirituale. Ho iniziato a lavorare con il mio io interiore. A quel punto la mia consapevolezza era maturata al punto da avere un'interfaccia diretta con il mio Sé Superiore, Melkiades.

Utilizzavo l'I Ching, meditavo con le registrazioni Hemisync dell'Istituto Monroe, avevo sviluppato la mia capacità di lavorare con il pendolo e infine avevo aggiunto i sogni coscienti. Spesso ponevo domande per ore e ore, riflettevo sulle risposte e poi scavo ulteriormente. Le risposte che ricevevo erano all'inizio approssimative, ma lentamente sono diventate più chiare, più coerenti e più definite.

Il mio io interiore cominciò a offrirmi soluzioni dove i medici e gli psicoterapeuti avevano lasciato. Spesso queste soluzioni erano nuove e sorprendenti e alla fine mi hanno portato a una forma di guarigione spirituale autogestita.

6.1.1. La guarigione spirituale autogestita

La guarigione spirituale autodiretta è un po' come la psicoterapia, ma con la differenza cruciale che i clienti trovano le proprie soluzioni nelle interazioni con il proprio sé spirituale. In modo autenticamente asceto, impariamo a *sviluppare le nostre capacità di autoguarigione*. Organizziamo le nostre sessioni di domande e risposte utilizzando gli strumenti di comunicazione interdimensionale. Non siamo più gli oggetti (o talvolta le cavie) di qualche operatore esterno. Andiamo direttamente alla fonte, che è noi stessi.

Nella psicoterapia, un terapeuta esterno è la principale fonte di ispirazione, mentre nella guarigione spirituale autodiretta la terapia deve nascere dall'interno di noi stessi. Si tratta di un processo di apprendimento. Ci apriamo ai suggerimenti che provengono da noi stessi e consultiamo fonti esterne per una verifica o per ulteriori informazioni. Alla fine determiniamo la direzione più significativa da prendere.

Ascoltare gli esperti interiori

Se lavoriamo con un maestro spirituale come il nostro Sé Superiore, il suo approccio può spesso apparire esoterico all'inizio. Ho preso nota dei loro ragionamenti e delle loro procedure.

Per esempio, i maestri possono indirizzare l'energia di guarigione a un paziente, pur affermando di non "guarire" realmente il paziente. In genere dicono di creare le circostanze in cui la guarigione può avvenire, in modo che i clienti possano guarire da soli attraverso l'accesso alla loro energia spirituale. I maestri diranno spesso che aiutano semplicemente ad aprire le porte a un processo di guarigione spirituale. Poi spetta alle "energie superiori" e ai clienti stessi realizzare la guarigione vera e propria.

Ho ascoltato e applicato questi suggerimenti al mio burn-out. Ho usato quattro approcci:

1. Ho pagato una procedura di guarigione spirituale della durata di un anno che mi ha liberato da un **problema respiratorio** che durava da una vita. Sono stato seguito da un guaritore spirituale. Essenzialmente, consisteva nel concentrarsi sul

problema e nell'iperventilare per 10 secondi, una volta che ero completamente concentrato. Questa pratica veniva eseguita una volta alla settimana e ha contribuito fortemente alla mia guarigione. Quando sono riuscita a respirare molto più facilmente, ho dormito meglio e di giorno ero meno esausta. La guarigione di una malattia respiratoria che durava da una vita è stata davvero "miracolosa" dal punto di vista della medicina tradizionale, perché non sono stati assunti farmaci e perché per tutto quell'anno ho praticato solo la terapia spirituale. Questa esperienza mi ha dimostrato che la guarigione spirituale può davvero compiere un lavoro serio.

2. Le domande e risposte spirituali mi hanno permesso di trovare le cause e le basi emotive del mio burn-out. Chiedendo al mio Sé Superiore tutto ciò che è accaduto prima, durante e dopo il burn-out, ho trovato grandi squilibri da ripulire, sempre con procedure di meditazione. In particolare nelle mie abilità sociali, ho trovato **le origini delle mie frustrazioni passate**, ho visto quali situazioni avevo **gestito in modo inadeguato** e ho imparato cosa dovevo **cambiare nella mia vita** per recuperare la salute ed evitare disastri futuri.
3. Inoltre, le mie domande e risposte spirituali mi hanno permesso di scoprire un problema interno insospettato a cui non avevo mai pensato: le reazioni allergiche. Fino a quel momento ignoravo beatamente qualsiasi **reazione allergica**. Ma gli attacchi di respiro affannoso, il prurito e vari altri sintomi hanno dato il via a una serie di domande da porre al mio sistema immunitario utilizzando i test muscolari. Si scoprì che ero allergica -- curiosamente -- alle carote e a tutti i tipi di yogurt, cosa che scomparve quando eliminai questi elementi dalla mia dieta. Oggi, tuttavia, nell'estate del 2023 e 5 anni dopo, questa reazione non è più attiva.
4. Infine, le domande e risposte spirituali mi hanno indirizzato verso soluzioni non spirituali che altrimenti non avrei preso in considerazione. Per esempio, un po' contro la mia volontà, sono stata spinta a esaminare e trovare soluzioni per i miei **squilibri nutrizionali**. Le risposte del mio sé superiore mi hanno anche fatto scoprire alcuni video inaspettati che mi hanno mostrato come dormire ancora meglio e dare la possibilità al mio sistema immunitario di recuperare ancora di più. Le domande e le risposte spirituali non sono utili solo per la guarigione spirituale, ma forse, in modo ancora più potente, per trovare soluzioni materialiste più efficaci.

È stata la combinazione di tutti questi elementi a tirarmi fuori dal fango. Sentii una nuova scintilla di vita in me e fui disposto a tornare ad alcuni "progetti reali". Il burn-out mi è costato dieci anni di vita, e forse qualcuno in più. È un periodo lungo, ma ho ritrovato la speranza, ho cambiato la mia prospettiva di guarigione e ho permesso al mio corpo di riconquistare il posto che gli spetta.

Ora è arrivato il momento di condividere e dare un senso a tutto questo, tornando a provare una vera gioia di vivere.

6.1.2. **Comprendere la guarigione spirituale**



Se la guarigione spirituale può fare tutto questo, come "funziona" in realtà?

Provenendo dal modello medico e psicoterapeutico tradizionale, desideriamo naturalmente delle spiegazioni razionali o, per lo meno, qualche accenno alla possibilità di trovare una spiegazione razionale. Stanno emergendo alcune indicazioni.

Una via di pensiero promettente si concentra su una concezione dell'energia che esiste in tutto l'universo e che l'uomo può sfruttare per varie imprese come la "guarigione

energetica"⁴. In cinese questa forza interna è nota come "**Chi**" (scritto anche "**Qi**" [ideogramma a sinistra]). Si ritiene che questa energia invisibile abiti tutti gli esseri viventi e che, di fatto, distingua gli elementi viventi da quelli non viventi.

Ci sono indicazioni che questa energia possa essere collegata all'"energia di punto zero" subatomica o all'"energia oscura" e alla "materia oscura", note nella fisica nucleare. Ma mentre l'energia subatomica è considerata *una forza fisica generale*, l'energia Chi è specifica per gli elementi *che contengono vita* (vegetazione, animali, esseri umani). Come possiamo spiegare questa differenza?

La differenza tra energia subatomica ed energia Chi

Il Maestro orientale Chia spiega la differenza tra energia subatomica ed energia Chi in questo modo⁵. Lo parafraso per chiarezza:

"L'energia oscura" o la "schiuma quantica" dell'universo, quando non è influenzata da un essere vivente, è un po' come l'energia magnetica quando punta a caso in diverse direzioni. Ma quando questa energia viene manipolata per azioni o per la guarigione, queste forze magnetiche si allineano in strati positivi e negativi. Questi strati puntano tutti nella stessa direzione e sono quindi molto più potenti. Quindi possono essere utilizzati per azioni che coinvolgono la forza quantica o la guarigione.

Il Chi è quindi pensato come un'energia subatomica diretta, in grado di agire sulla guarigione di esseri umani o animali. Nella tradizione dell'India orientale, questa energia è chiamata "prana", mentre in Occidente spesso traduciamo questo concetto come "forza vitale". Quando il Chi viene invocato in modo specifico in una guarigione, questa viene spesso chiamata "guarigione pranica" o "guarigione energetica".

Man mano che iniziamo a comprendere le basi della guarigione spirituale, possiamo progettare test e verifiche più sistematiche di questo tipo di terapia.

Forza del Chi

Si ritiene che nell'uomo e negli animali l'energia del Chi fluisca in tutto il corpo e si proietti a una certa distanza verso l'esterno. La proiezione esterna del Chi è l'aura, che alcune persone possono vedere intorno al nostro corpo e che può essere ispezionata con la fotografia Kirlian o altri dispositivi che rendono visibili gli effetti dell'energia Chi⁶.

Il Chi è quindi un fascio di energia. Può essere orientato e concentrato dalle nostre azioni, ma anche dalla nostra storia karmica e da fonti universali risonanti. Questo è ciò che si intende quando la forza del Chi viene intenzionalmente resa più potente ("essere innalzata") o ridotta ("essere abbassata"). Se il nostro desiderio non è bloccato dalla nostra storia karmica e se fornisce benefici all'universo, è "risonante" e rafforza le nostre azioni. D'altra parte, il Chi può essere indebolito o bloccato da parti del nostro karma, o se i desideri sono diretti contro i benefici universali.

Si ritiene che il Chi abbia un grande potere di guarigione quando è "in buona forma". Quando è disorganizzato o "confuso", il Chi non può esercitare pienamente il suo potere di guarigione. Quindi il nostro stato di coscienza e ciò che facciamo, pensiamo e sentiamo hanno un effetto diretto sul Chi e, indirettamente, sulla nostra capacità di guarire.

⁴ Ecco perché la "guarigione spirituale" è spesso chiamata "guarigione energetica".

⁵ "*CHI IS BIO MAGNETIC ELECTRICAL ENERGY | Master Chia on London Real*"
https://youtu.be/0OFgL_aaXug

⁶ Questi dispositivi verranno spiegati nel prossimo capitolo.

Concentrarsi sul cuore

Una funzione chiave da apprendere nella guarigione spirituale è quella di focalizzare il Chi in direzioni congruenti e risonanti.

Come si può sviluppare una chiara concentrazione per dirigere il Chi verso la guarigione?

Il *cuore* e le *emozioni* possono fornire la concentrazione necessaria.

Il cuore è l'organo elettro-magnetico-fisiologico più potente del nostro corpo ed è collegato a tutto il corpo con complessi collegamenti elettrici e ormonali. Le funzioni del cuore sono alla base di tutto il pensiero cosciente e arrivano lontano, in modo flessibile e intelligente, alle nostre emozioni e alle capacità subcoscienti del corpo.

Con il cuore possiamo scegliere la direzione e determinare il percorso che il Chi usa per guarirci.

La focalizzazione sul cuore è supportata anche da alcune prove empiriche. Negli esperimenti condotti dal Dr. Glen Rein, ad esempio, i guaritori spirituali che utilizzavano l'energia focalizzata sul cuore hanno avuto maggior successo nell'accelerare la crescita dei linfociti del sistema immunitario umano rispetto a quelli che utilizzavano l'energia mentale (cioè del cervello)⁷.

L'obiettivo è focalizzare il cuore in modo affidabile e costante. Un cuore focalizzato può, nel tempo, allineare l'intero corpo alla condizione desiderata. Il Chi conserva l'informazione e continua a dirigere il corpo verso questa focalizzazione. Se il cuore si concentra su una guarigione e se la guarigione proposta non è in conflitto con gli obiettivi karmici o universali, il Chi cerca di contribuire alla guarigione.

6.1.3. Esempio di guarigione spirituale volontaria

Procediamo con una breve meditazione. Ci vorrà solo un minuto. Torniamo alla meditazione di un minuto⁸ e aggiungiamo la concentrazione sul cuore. Ecco come fare:

Con gli occhi chiusi, respirate normalmente e regolarmente per un minuto⁹. Questo calma il cuore e lo fa pompare più regolarmente. A metà del minuto, presentiamo un'immagine al cuore con la richiesta di seguire la direzione indicata nell'immagine. L'immagine può essere uno stato di guarigione, o qualsiasi altro stato positivo e gioioso, o qualsiasi cosa desideriate.

Il cuore agisce immediatamente in base al vostro suggerimento e provoca nel vostro corpo reazioni congruenti con l'immagine. Inoltre, anche il Chi prende nota dell'immagine e può contribuire potentemente all'effetto a lungo termine.

Lungo il percorso, dobbiamo imparare a fidarci di ciò che stiamo facendo: La guarigione spirituale a volte è istantanea, altre volte agisce con ritardo e in modi che sembrano tortuosi. Gli effetti a lungo termine possono arrivare con diverse settimane di ritardo o in modo diverso da come ci si aspettava.

Effetti a lungo termine

La guarigione spirituale ha contribuito alla mia guarigione in vari modi.

7 Glen Rein "The bipolar nature of healing energy", YouTube "11. Symposium der DGEIM, Vortrag Glen Rein" <https://www.youtube.com/watch?v=VCAliE9ZuhY>

8 <https://youtu.be/F6eFFCi12v8> per una spiegazione completa, <https://youtu.be/F7PxEy5lyV4> per una versione più breve.

9 Diversi studi suggeriscono che la regolarità del battito cardiaco è un buon predittore di longevità. Per ulteriori informazioni, cercare gli articoli su "Variabilità della frequenza cardiaca (HRV)".

Le risposte del mio Sé Superiore hanno fatto molto di più che curare "semplicemente" la mia stanchezza. Attraverso questo lungo viaggio ho conosciuto ampie parti del campo della guarigione spirituale che mi sono state di grande aiuto.

La cosa essenziale è l'uso sistematico del nostro Sé Superiore. Posso raccontarvi la storia ancora e ancora da diverse prospettive, ma torniamo sempre alla stessa cosa: trovate il vostro Sé Superiore, e il Sé Superiore alla fine vi mostrerà un percorso importante.

Questo può sostenere l'interesse di molti che soffrono, soprattutto di coloro che hanno provato ma non sono stati sufficientemente aiutati dalle opzioni sanitarie consolidate.

Nel prossimo capitolo esploreremo il potere del chi in modo più dettagliato.

[Verifica: "Melkiades, sei d'accordo con il testo così com'è?". "Con tutto il cuore". "Posso metterlo su Internet?". "Totalmente d'accordo"].

6.2. Le forze del Chi per la guarigione

Nel capitolo precedente abbiamo suggerito che la guarigione spirituale, la guarigione con il prana e la guarigione con la forza Chi sono probabilmente la stessa cosa. Continuiamo questo filone.

Ecco la nostra ipotesi centrale:

La forza del Chi può essere la fonte energetica centrale della guarigione spirituale. Più ci apriamo a questa fonte, più rafforziamo le capacità di recupero e rigenerazione del nostro corpo. Aprirci a questa benefica forza del Chi può essere una componente chiave del nostro percorso di ascesa.

Ecco quindi alcune domande:

1. Cosa fa un praticante esperto di Chi?
2. Quali sono alcuni risultati sperimentali sul Chi, ad esempio la fotografia Kirlian?
3. Quali sono i potenziali effetti placebo? Il Chi è una forza esterna o interna?
4. Quali suggerimenti possiamo trarre dalle relazioni del Dr. Glen Rein?

Alla fine del capitolo torneremo sugli effetti del Chi con un altro breve esperimento.

6.2.1. Un esperto praticante di Chi

Frank Willis, un uomo di poche parole proveniente dal nord-ovest dell'Inghilterra, è un guaritore spirituale e un esperto praticante di Chi.

Davanti alla telecamera ha sfondato 18 lastre di cemento con un solo colpo di mano (Fig. 1). Per prepararsi a una di queste imprese, dice di alzare o abbassare volontariamente il Chi nel suo corpo facendo esercizi specifici (Fig. 2). Dice anche che può compiere queste imprese straordinarie solo quando è in "alto Chi".



Fig. 1. Dopo aver eseguito una serie di esercizi per "raccogliere l'energia del Chi" (Fig. 2), Frank Willis rompe 18 enormi blocchi di cemento con un solo colpo "alimentato dal Chi". Questo dimostra la potenza potenziale della forza del Chi. Frank Willis è anche un guaritore spirituale e usa la sua forza Chi per aiutare i clienti a guarire. Le immagini delle figure 1, 2 e 3 sono tratte da "SUPERHUMAN 1/8 - Dimostrazione e spiegazione dell'energia Chi" su YouTube.

Le schermate che seguono sono tratte da un video di YouTube (https://www.youtube.com/watch?v=pc9Q-VG_Lvc).



Fig. 2. Prima di rompere i blocchi di cemento sulla destra, Frank Willis alza e abbassa il Chi con una serie di esercizi. Questo processo sembra aumentare la sua temperatura interna, perché si toglie prima il maglione e poi la maglietta mentre esegue gli esercizi.

In questo documentario¹ ha spiegato alcuni dei suoi poteri. Le fotografie Kirlian della Fig. 3 illustrano i suoi stati di "Chi alto" e "Chi basso".

È interessante notare che preferisce usare i suoi poteri Chi per guarire piuttosto che per rompere le lastre. Trova che usare le forze del Chi per guarire sia molto più soddisfacente che per l'addestramento difensivo. Dice di avere una lunga serie di clienti soddisfatti delle sue capacità di guarigione.

6.2.2. Risultati sperimentali sul Chi

Questo video ci mette direttamente di fronte alla controversia scientifica sulla forza del Chi. Vediamo che:

- Il Chi può essere usato sia per scopi di guarigione che di autodifesa.
- I maestri del Chi dimostrano eccezionali capacità di autodifesa che sono difficili da spiegare in termini fisici e fisiologici.
- Esiste un gran numero di testimonianze a sostegno degli effetti curativi del Chi, non solo da parte dei clienti di Frank Willis, ma anche di molti clienti trattati con il Chi in tutto il mondo.
- Esistono varie dimostrazioni con la fotografia Kirlian e altri dispositivi² che dimostrano "che c'è qualcosa di eccezionale nella forza del Chi".

Gli effetti del Chi stanno iniziando ad essere esaminati dalla medicina occidentale. Mentre le prime dimostrazioni sistematiche mostrano effetti di guarigione incoraggianti per i clienti trattati con il Chi³, rimangono grandi misteri su come avvenga esattamente la guarigione

1 Puoi trovare diversi video su Frank Willis su YouTube. Le immagini qui sopra sono tratte dalla serie "Interview - Super Human" (<http://www.youtube.com/watch?v=fV>, https://www.youtube.com/watch?v=pc9Q-VG_Lvc). Se ti piace vedere i blocchi di cemento rompersi, ecco una registrazione del Guinness World Records 2008 per la rottura dei blocchi di cemento con un solo colpo: <http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=MFwtZizoBEE&feature=fvwp>

2 Un'altra tecnica è la visualizzazione della scarica di gas (GDV). Come per la fotografia Kirlian, le immagini sono interessanti e persino provocatorie. Ciò che è indiscutibile è che la radiazione elettromagnetica è misurabile proprio intorno al corpo. Tuttavia, l'interpretazione dei bagliori che appaiono intorno al corpo è ancora poco chiara e/o controversa. https://www.researchgate.net/publication/327509580_Gas_discharge_visualization_-_historical_developments_research_dynamics_and_innovative_applications/link/5b927570a6fdccfd54203691/download

3 Chun Yi Li, un esperto maestro di Chi Gong che lavora a Minneapolis, Minnesota, USA, ha collaborato

accelerata.

Vi illustrerò alcuni argomenti chiave che circondano la forza del Chi, per darvi qualche indicazione sullo stato della questione.

Una fotografia Kirlian mostra il Chi?

Per capire cosa significa la dimostrazione di "Chi sollevato" e "Chi abbassato", come dimostrato dalla fotografia Kirlian, consideriamo brevemente come funziona la fotografia Kirlian.

Nel 1974 ho costruito una semplice macchina fotografica Kirlian sulla base di uno schema contenuto nel libro "L'aura Kirlian" (riprodotto qui sotto⁴). Questo tipo di macchina fotografica dirige una corrente a frequenza relativamente bassa attraverso i tessuti viventi (secondo le mie stime, circa 250 Hz), poi attraverso la pellicola fotografica su una lastra metallica. La mia configurazione ha funzionato correttamente e ho ottenuto risultati simili a quelli mostrati nella figura 3. Le immagini delle mie impronte digitali sono andate perdute, ma illustravano uno stato intermedio tra le due immagini scattate da Frank Willis.



Figura 3. Impronte digitali di Frank riprese con una fotocamera Kirlian. A sinistra, il signor Willis si era messo in uno stato di Chi alto e a destra in uno stato di Chi basso.

È stato proposto che le forze vitali forti nei tessuti viventi facilitino il trasferimento di energia elettrica attraverso la pellicola, mentre le forze vitali basse agiscano come resistenze. L'esempio tipico è quello di una foglia appena tagliata. Quando è ancora piena di linfa, un'immagine Kirlian mostra un forte contorno della foglia. Quando muore, l'immagine diventa

debole.

Molti diranno che ciò è dovuto al fatto che una foglia umida lascia passare più elettricità di una foglia secca. Ma questo non spiega l'osservazione comune delle impronte digitali umane. Le persone sane di solito lasciano impronte digitali più forti quando sono in salute e più deboli quando sono malate. Poiché una persona non sana potrebbe essere febbricitante e trasudare più umidità, ci saremmo aspettati l'inverso. Ma non è così.

Ma c'è di più. Come accade abitualmente nella fotografia Kirlian, alcuni punti delle dita di Frank Willis erano particolarmente capaci di facilitare la conducibilità elettrica e l'elettricità ad alta frequenza si sprigionava attraverso quei punti. Questi punti potrebbero quindi aver agito come i "meridiani" conosciuti dalla medicina cinese. Vediamo quindi un altro suggerimento di un collegamento con la teoria della forza Chi.

Questo significa che le fotografie Kirlian mostrano davvero gli effetti del Chi? A questo punto, è ancora difficile dire se il Chi sia veramente rappresentato dalla fotografia Kirlian o meno. La ricerca sistematica sulla fotografia Kirlian è stata sostanzialmente bloccata alla

con un certo numero di gruppi di ricerca medica a Minneapolis che hanno trovato un'accelerazione sistematica della guarigione in quei pazienti che sono stati trattati con metodi di Chi Gong. I riferimenti esatti erano disponibili sulla pagina web di Chun Yi Li: <https://www.springforestqigong.com/>. Tuttavia, nel 2016 non sono più riuscito a trovare questi riferimenti, ma ho letto "I medici dicono..." sul frontespizio.

4 (Schema seguente, alla fine di 6.2.) Tratto da pagina 72 di "A portable Kirlian device" di Robert Martin in *The Kirlian Aura: Photographing the Galaxies of Life*, a cura di Stanley Krippner e Daniel Rubin. Libro di ancoraggio di Doubleday, 1974.

fine degli anni '70, perché la nozione di una forza esterna del Chi non si adattava al paradigma scientifico dell'epoca.

Una cosa interessante dei risultati di Frank Willis è che può cambiare volontariamente la forza di un trasferimento elettrico in pochi minuti. Dobbiamo ovviamente supporre che la pressione sulla piastra e l'intensità della corrente che attraversa il suo corpo siano state mantenute comparabili. È possibile che l'innalzamento e l'abbassamento volontario della sua forza Chi abbia facilitato e diminuito la conduttività elettrica nei suoi polpastrelli. È quindi possibile che la forza del Chi si sia manifestata in queste fotografie Kirlian.

Sarebbe interessante ripetere l'esperimento e misurare contemporaneamente l'umidità, la pressione e la tensione nelle due condizioni di Willis. In questo modo potremmo avvicinarci a una risposta competente alla domanda se la fotografia Kirlian rifletta effettivamente la forza Chi.

6.2.3. Guarigione a distanza e intenzione spirituale focalizzata

Diamo ora un'occhiata ad alcuni ulteriori indicatori degli effetti delle forze del Chi.

Uno degli indicatori più curiosi è la "guarigione a distanza", già nota nella sezione 5.7. Molti guaritori del Chi o dell'"energia" sostengono di poter effettuare trattamenti a distanza. Molti operatori qualificati sono in grado di ottenere dettagli eccezionali su una condizione di salute in una persona che può essere molto lontana.

Edgar Cayce, il famoso guaritore americano della prima metà del XX secolo, era in grado di ottenere informazioni accurate e ben documentate sulla guarigione di pazienti che si trovavano a un continente di distanza. Come è stato possibile? Che cosa c'è nella forza del Chi che permette questa qualità "la distanza non è importante"? Mentre altri fattori sono importanti nella guarigione spirituale (vedi sotto), la distanza non lo è.

I risultati di Glen Rein

Il fisico Glen Rein ha condotto una serie di esperimenti con i guaritori spirituali a partire dagli anni '80. Ha descritto alcune delle sue ricerche in un libro di ricerca. Ha descritto alcune delle sue ricerche in un discorso del 2011 disponibile come video su YouTube⁵. In un esperimento ha osservato gli effetti che l'intenzione spirituale del guaritore ha sul DNA umano e sulle cellule nervose umane. A tale scopo, ha posto il DNA umano e le cellule nervose umane in una soluzione su una piastra di Petri e ha misurato la conduttanza elettrica nella soluzione. Contemporaneamente, un guaritore spirituale a pochi metri di distanza ha proiettato un'intenzione in direzione della soluzione. Nella Fig. 4 si nota un'importante risposta negativa; sono state osservate anche risposte positive. Le risposte si sono verificate in modo affidabile, ogni volta dopo l'intenzione del guaritore.

Interessante è stato un esperimento in cui sono state registrate contemporaneamente soluzioni di DNA e di cellule nervose (Fig. 5), e in cui la conversazione degli sperimentatori ha toccato due temi diversi. In primo luogo, la conversazione è diventata piuttosto emotiva con una discussione sull'AIDS. Ciò ha provocato una risposta nella soluzione di DNA, ma non in quella di cellule nervose. Poi, 44 secondi dopo, la conversazione è passata a un'altra conversazione emotiva sul padre dello sperimentatore, affetto dal morbo di Alzheimer. In questo caso le cellule nervose hanno risposto molto più chiaramente della soluzione di DNA.

Conserviamo: AIDS → risposta del DNA, Alzheimer → risposta delle cellule del tessuto nervoso.

5 "Symposium der DGEIM, Vortrag Glen Rein" <https://www.youtube.com/watch?v=FwAbJTGOJA4> (presentazione in inglese con traduzione in tedesco).

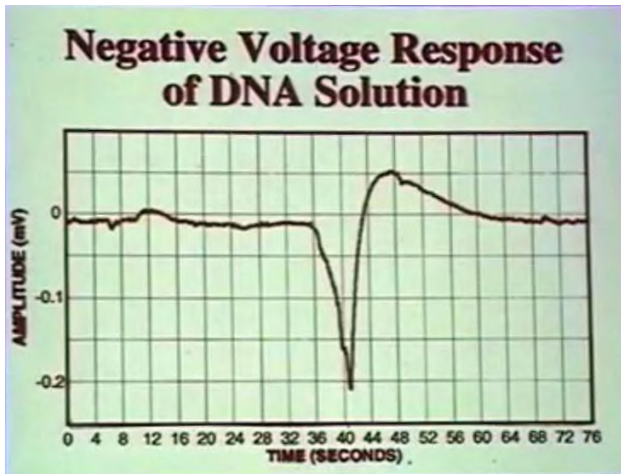


Fig. 4. Risposta negativa della soluzione di DNA all'emissione di un'intenzione da parte di un guaritore spirituale. Le illustrazioni delle Figg. 4 - 8 sono tratte dal video di YouTube citato nella nota 15.

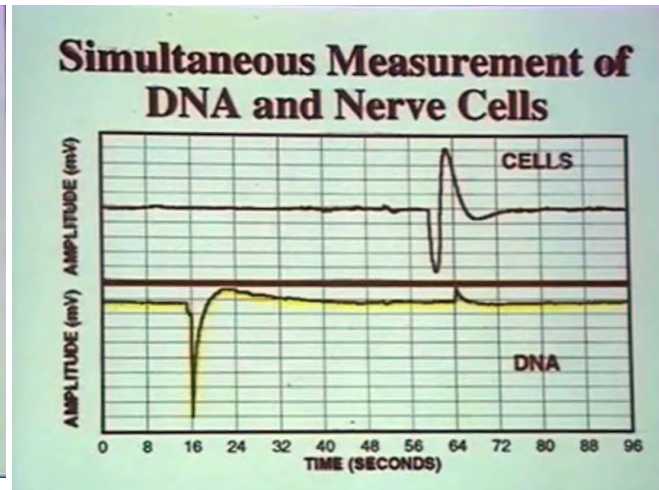


Fig. 5. Il DNA e le cellule nervose sono stati registrati simultaneamente. La conversazione ha toccato prima l'AIDS e poi il morbo di Alzheimer. Le due soluzioni rispondevano in modo selettivo e appropriato all'argomento della conversazione.

Questo è interessante, poiché l'AIDS si propaga invadendo il DNA umano, mentre il morbo di Alzheimer colpisce il sistema nervoso. Per quanto possa sembrare incredibile, questa osservazione suggerisce che le colture umane isolate in piastra di Petri potrebbero aver captato il tipo di argomento in discussione.

La necessità di concentrarsi

Glen Rein ha anche condotto esperimenti prolungati in cui i guaritori spirituali hanno concentrato la loro energia su cellule linfocitarie vive (sistema immunitario). Ecco un elenco sintetico delle sue osservazioni:

La proiezione di intenzioni specifiche aumentava o diminuiva la sintesi del DNA dei linfociti.

Alcune intenzioni erano più efficaci di altre. Il pensiero non focalizzato (come spesso si usa nella guarigione mentale) non era efficace. L'amore emesso senza intenzione era inefficace.

Quando il guaritore lavorava con l'immaginazione, era efficace come quando trasmetteva un'intenzione.

L'uso dell'immaginazione e dell'intenzione, da parte di quei guaritori che erano capaci di questa combinazione, aveva un effetto additivo.

I guaritori sono meglio delle macchine e delle sostanze da ingerire

Si nota in particolare che "l'amore emesso senza intenzione era inefficace". Ciò pone una domanda a molti praticanti della "meditazione mindfulness": la vostra meditazione è sufficientemente focalizzata per lo scopo che volete ottenere, o è troppo diffusa? Nella mia pratica personale ho sempre ottenuto i migliori effetti quando il luogo o lo scopo erano più chiaramente definiti. Quindi una mindfulness non focalizzata può essere meno efficace o inefficace di un'emissione d'amore completamente focalizzata.



Fig. 6. Il guaritore si proietta su una provetta in un contenitore. Illustrazioni tratte dal servizio di YouTube citato nella nota 5.



Fig. 7. Sequenza di DNA in fase di svolgimento.

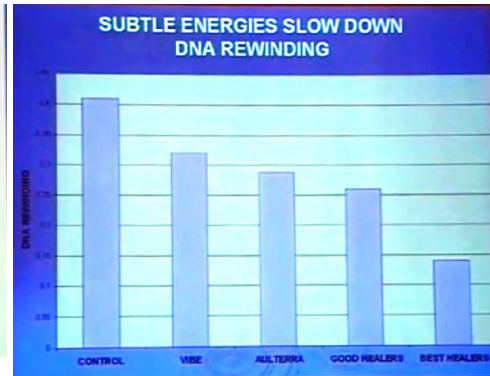


Fig. 8. Gli effetti sono stati migliori per i guaritori (due colonne a destra, più basso è meglio). I risultati per i controlli sono visibili all'estrema sinistra.

Infine, il dottor Rein ha riferito di una serie di studi condotti con il gruppo HealthMath di Boulder, in Colorado. Lo scopo era quello di esaminare la capacità di influenzare il grado di avvolgimento o svolgimento di una sequenza di DNA (Figg. 6-8).

In questo caso, erano presenti diversi guaritori spirituali, oltre a una sostanza da ingerire e a una macchina che si suppone potenzi l'azione del DNA.

È emerso che i guaritori erano i migliori nel rallentare lo svolgimento del DNA (se così si può dire, provocando un piccolo "effetto anti-invecchiamento"), e che questi guaritori umani esperti hanno ottenuto risultati migliori rispetto alla sostanza chimica o alla macchina. Ma tutti i trattamenti effettuati da guaritori umani sono stati migliori di nessun trattamento (come mostrato nella colonna in alto a sinistra della Fig. 8).

Distanza

Un altro risultato che emerge nei casi di guarigione spirituale avanzata è la non importanza della distanza. I guaritori che lavorano a breve distanza da un cliente possono essere altrettanto efficaci di quelli che si trovano a grande distanza. Glen Rein ha anche riferito che i guaritori hanno ottenuto lo stesso risultato quando si trovavano a un chilometro di distanza dall'oggetto rispetto a quando erano vicini all'oggetto.

Numero di guaritori

Un'altra osservazione frequente è che più guaritori che lavorano di concerto possono sviluppare molto più potere di un guaritore che lavora da solo. Nell'esempio di guarigione cinese per un tumore descritto nel capitolo precedente (4.2.), tre operatori mentali hanno cantato ripetutamente la frase "è già guarita". L'effetto è stato potente ed è stato documentato in diretta su uno schermo a ultrasuoni.

L'azione cooperativa coerente è stata spesso descritta come moltiplicativa. Supponiamo che tre guaritori lavorino in totale congiunzione e che ognuno di loro abbia un effetto di guarigione pari a 10. Il loro effetto combinato non sarebbe 30, ma $10 \times 10 \times 10$, cioè 1000. Anche i conviventi e le coppie di coniugi potrebbero avere effetti molto maggiori dei singoli individui, e una famiglia di 3 o 4 persone, lavorando in totale coerenza, potrebbe avere un effetto curativo molto potente.

6.2.4. Conclusioni

Da tutte queste osservazioni concludiamo che i seguenti elementi sono importanti, forse cruciali, nella guarigione spirituale:

- **Le proiezioni di guaritori spirituali esperti possono avere un effetto sul tessuto umano vivente.**
- **La distanza geografica non è importante.**
- **La proiezione sull'oggetto da curare deve essere focalizzata.**
- **La proiezione deve avere una forte componente emotiva.**
- **La proiezione deve contenere un'intenzione chiara o un'immagine chiara. La cosa migliore è che ci siano entrambe le cose allo stesso tempo.**
- **La proiezione umana, soprattutto quando è forte, è più potente delle tecniche ingestive o meccaniche.**
- **I guaritori più coerenti ed emotivamente impegnati mostrano i migliori effetti nella guarigione spirituale.**

Queste sembrano conclusioni ragionevoli al momento attuale. Sono necessari altri studi per verificare la generalizzabilità di questi risultati. Quanto possono essere replicati? I risultati possono essere generalizzati al trattamento di varie malattie?

Per il momento, però, vediamo risultati abbastanza credibili da motivarci a continuare a esaminare questi temi. Inoltre, vediamo elementi che ci ricordano l'allenamento del Chi. Per esempio, i praticanti del Chi spesso investono forti emozioni nel loro lavoro. Ascoltate le urla emotive che il praticante di Chi produce mentre sposta grandi oggetti a distanza in questo video⁶.

Concludo: Contrariamente all'approccio sempre più meccanizzato della medicina occidentale, la guarigione spirituale è apparentemente migliore quando coinvolge l'energia umana emotiva.

6.2.5. Esperimento

Definite un chiaro obiettivo di guarigione per voi stessi. Assicuratevi di avere un criterio chiaro per giudicare se la guarigione è avvenuta o meno. Ad esempio, invece di tossire ogni 5 minuti, potreste fissare l'obiettivo a non tossire più di una volta ogni mezz'ora. Ora organizzate una sessione di guarigione indisturbata. Sedetevi o sdraiatevi e riservate dieci minuti all'esercizio.

Iniziate respirando regolarmente. Fate 20 respiri profondi. Contate fino a cinque ad ogni inspirazione e altri cinque ad ogni espirazione. Siate molto regolari.

Ora superate l'imbarazzo di fare qualcosa di insolito e provate. Magari iniziate sussurrando. Ma anche quando sussurate, *riempitelo di piena convinzione emotiva*. Mettetevi in gioco con tutto il cuore. Sussurate, dite o cantate "Sono guarito" per tre minuti, tenendo sempre presente il vostro chiaro obiettivo di guarigione.

Ancora meglio, fatelo con un amico intimo o con uno o più co-meditatori stretti che comprendano appieno e desiderino sinceramente aiutare. Dite o cantate all'unisono "io sono guarito" e "lei/lui è guarita/o".

Poi fate una respirazione rapida per 10 secondi. Aspettate un altro minuto per calmarvi. L'intero esercizio non dovrebbe richiedere più di 15 minuti.

Una volta terminato, chiedete con il vostro strumento di comunicazione interdimensionale preferito (ad esempio il pendolo) quante altre sessioni di questo tipo sono necessarie per

⁶ "L'uomo in Cina muove oggetti con l'energia CHI/KI" <https://youtu.be/rm2nA8delXc>. Tutto in cinese, ma basta guardare il video.

ottenere una guarigione permanente.

Non siate scoraggiati. Nel mio caso, l'eliminazione del problema respiratorio che durava da una vita ha richiesto un anno intero, cioè circa 50 sedute. Ma l'effetto è stato totale e a lungo termine.

Prospettiva generale: per accelerare la guarigione, abbiamo bisogno di una convinzione piena ed emotiva da parte di altri che lavorino davvero insieme a voi.

[Verifica: "Melkiades, sei d'accordo con il testo così com'è?". "Pienamente d'accordo"].

6.3. Prospettive a lungo termine sulla salute

Se viviamo abbastanza a lungo, i problemi di salute tendono a raggiungerci alla fine.

Con l'avanzare dell'età, i problemi iniziano a cumularsi. Si sa che c'è qualcosa di "serio" quando si riscontrano più di 10 "problemi" nel corpo. La maggior parte delle cose sono di lieve entità, un piccolo bernoccolo qui, una piccola ferita là, un po' di peso di troppo che non vuole andare via, una o due allergie, un problema di respirazione, un dente che dà fastidio, stanchezza, insonnia, stomaco irritabile, un gomito da computer, un dito del piede inciampato, e così via, vari acciacchi e dolori.

Se percorrete sistematicamente il vostro corpo partendo dalla testa, chiedendo informazioni su ogni organo interno e arrivando fino alle dita dei piedi, potreste scoprire così tanti problemi minori o maggiori che le vostre 10 dita non basteranno.

Per tutto questo tempo, avete preso appena nota, vi siete adattati un po', avete preso due aspirine o un caffè forte e avete fatto del vostro meglio per dimenticare tutto. Solo che ogni tanto il problema in questione non scompare. Al contrario, diventa più insistente, al punto da svegliarvi nel cuore della notte. Alcune mattine si ha la sensazione che tutto sia andato a rotoli. Ma poi vi rimproverate per esservi sentiti così negativi e fate del vostro meglio per dimenticare i vostri spiacevoli ricordi, ancora una volta.

Dare un calcio al barattolo.

Fermare la spirale?

Se la situazione peggiora, anno dopo anno, ci si può chiedere: possiamo mai fermare questi spiacevoli richiami?

Sì, è possibile. Qui voglio raccontarvi alcune tappe successive del mio lungo cammino verso una "soluzione sostenibile" dell'invecchiamento.

Procederò in tre tappe:

1. Condizioni e cause
2. Approcci e rimedi
3. Prospettive e missioni

6.3.1. Condizioni e cause



Il nostro obiettivo principale è vivere in salute. Tuttavia, secondo le statistiche attuali, trascorriamo circa un sesto della nostra vita in cattive condizioni di salute, il più delle volte in età avanzata. Gran parte della ricerca medica cerca di capire come ridurre questa comune ed estesa sofferenza umana.

Diversi filoni di ricerca ci forniscono informazioni importanti sugli elementi che contribuiscono alla buona salute. Ho già accennato a importanti fattori psicologici. Ricordiamo che una serie di studi ha dimostrato che le persone felici vivono più a lungo e in salute. Ma come possiamo rimanere "felici" se una condizione a lungo termine continua a ricordarci dolori e limitazioni?

L'essere umano vive in diretta interazione con i microbi. Tra questi, lo studio dei microbi¹,

¹ Un microbo è qualsiasi organismo vivente che trascorre la sua vita a una dimensione troppo piccola per

la genetica/epigenetica, la nutrizione e la psicologia. Senza di essi non potremmo digerire il cibo, cioè non potremmo vivere senza quei microbi.

Allo stesso tempo, alcuni altri tipi di microbi ci rendono la vita molto difficile. Si accumulano in aree poco irrigate (ad esempio nelle articolazioni) e finiscono per scavare nicchie nei tessuti e nelle ossa. Da questi luoghi protetti, continuano a perseguire i loro scopi malvagi. Continuano a espandere il loro territorio, ci privano di sostanze nutritive e riempiono i nostri sistemi con i loro rifiuti.

Ci accorgiamo di loro solo relativamente tardi, per esempio quando soffriamo di artrite, o quando abbiamo delle infezioni, o quando hanno iniziato a interferire seriamente con le funzioni di uno o due organi, ecc.

Il sistema immunitario

Il nostro sistema immunitario ha il compito di separare i microbi benefici da quelli nocivi. In una persona sana e nutrita correttamente, questa azione di polizia molto complessa viene svolta in modo mirabile durante i nostri primi 40-50 anni di vita. Ma i microbi sono insistenti, la battaglia non si ferma mai e, gradualmente, i "cattivi" iniziano a prendere il sopravvento. Rafforzano il loro territorio, occupano parti del corpo, si mescolano abilmente con i "buoni" per evitare di essere individuati e si moltiplicano a una velocità impressionante.

Così le sofisticate forze del nostro sistema immunitario rimangono indietro e vengono gradualmente sopraffatte. Naturalmente, le frequenti infezioni, le tossine che abbondano nel nostro ambiente e la nostra dieta nutrizionalmente impoverita non aiutano.

Così il nostro povero corpo comincia a riconoscere i molti torti subiti, ogni anno un po' di più. A seconda della "debolezza preferita", i danni si manifestano prima nel sistema circolatorio, nel sistema di movimento, nel sistema nervoso, nella digestione, nel sistema di eliminazione, ecc. Dopo un po' di tempo, questi sistemi cominciano gradualmente a non funzionare più.

Quando i difetti si accumulano a sufficienza o quando l'organismo cerca di rimediare al danno, si può verificare un'improvvisa insufficienza del sistema (fibrillazione cardiaca, ictus da coagulo di sangue, ecc.), oppure più gradualmente attraverso un effetto domino di organi che cedono, come si vede tipicamente nelle fasi terminali del cancro, nell'artrite avanzata, ecc. Anche gli effetti indiretti del malfunzionamento microbico contribuiscono a varie malattie progressive.

Effetti tardivi

L'aspetto cruciale di tutta questa storia è che le cause del problema sono spesso molto lontane dalle loro conseguenze.

I danni possono addirittura iniziare nella vita fetale e rimanere inosservati fino alla vecchiaia. Pertanto, sarebbe meglio iniziare a sostenere le funzioni del nostro sistema immunitario il più presto possibile. E questo lo facciamo molto raramente. Di solito aspettiamo che le cose inizino seriamente a sfuggirci di mano, proprio come è successo a me con il mio burn-out.

In genere, quando riceviamo "la prima vera cattiva notizia" dal nostro medico, la reazione

essere vista ad occhio nudo. I microbi includono batteri e archeobatteri, protisti, alcuni funghi e persino alcuni animali molto piccoli che sono troppo piccoli per essere visti senza l'aiuto di un microscopio. Il termine microbo è l'abbreviazione di microrganismo, che significa piccolo organismo. ... I microbi sono estremamente diversi e rappresentano tutti i grandi regni della vita, compresi gli animali, le piante, i funghi, i protisti e i batteri <http://commtechlab.msu.edu/sites/dlc-me/zoo/ziwim.html>".

è quella di ricorrere a una delle migliaia di "cure" che promettono soluzioni rapide o immediate. Questa azione raramente avrà gli effetti desiderati, per un motivo logico: una malattia che si è insediata nel nostro corpo da molto tempo non si alzerà e se ne andrà poche settimane o addirittura pochi mesi dopo.

Quando finalmente si inizia a notare un attacco, ci si trova già in un punto debole strategico. I microbi sono diretti da una "intelligenza sociale". Si riproducono in luoghi diversi del corpo. Se li cacciamo in un punto, tendono a moltiplicarsi in un altro. Quindi, per molto tempo, dobbiamo combattere una battaglia intelligente in salita in vari siti per correggere l'equilibrio contro un nemico molto intelligente che non dorme mai.

Spesso ci vogliono anni per consentire alla "polizia immunitaria" di avere il sopravvento in una determinata situazione, in modo che i nostri processi innati di recupero e rigenerazione dei tessuti possano davvero occuparsi del danno.

6.3.2. I rimedi: in battaglia

Quando finalmente ho capito a cosa andavo incontro, ho intrapreso una battaglia sistematica. Ho deciso che avrei sostenuto il mio sistema immunitario nel miglior modo possibile e che avrei reso la vita molto difficile a quegli agenti microbici dannosi. Sono circa quattro anni che porto avanti questa battaglia. Vediamo cosa è cambiato.

L'alimentazione. Ho cambiato radicalmente le mie abitudini alimentari e ora seguo una dieta bilanciata del genotipo² che privilegia insalate e verdure fresche, nutrienti adatti al genotipo e livelli relativamente bassi di proteine.

Uno degli obiettivi principali di una dieta "ad alto contenuto di verdure" e "a moderato contenuto di proteine" è il mantenimento di un livello di fluido interstiziale a pH neutro, che supporta al meglio le funzioni immunitarie. Per favorire un alto valore nutrizionale, molte verdure rimangono crude. Mangio a sazietà, ma non eccessivamente. Lascio passare circa 8 ore tra lo spuntino serale e la colazione.

L'alcol, più di 2 tazze di caffè al giorno, gli zuccheri aggiunti e i dolci sono fuori dalla lista, così come i succhi di frutta e le bibite gassate. La maggior parte dei carboidrati (pizza, dolci, ecc.) sono eliminati. Corrisponde bene alle mie esigenze. Con il passare dei mesi, la voglia di "eccezioni" è essenzialmente scomparsa.

Dolori. A causa dei danni residui del periodo antecedente all'esplosione, i trattamenti mi portavano via da 30 minuti a 2 ore di tempo. A questo punto sono meravigliosamente senza dolori.

Extra. Vedevo il mio professionista della salute complementare una o due volte alla settimana. Nel mio caso è stato facile, perché la mia compagna Elena è la professionista della salute in questione.

Ora il "tempo di visita sanitaria" è minimo.

Inoltre, ho sviluppato delle registrazioni audio che mi aiutano a dormire e che metto su ogni tanto³. Queste mi aiutano a raggiungere 3 o 4 periodi di sonno delta ogni notte. Il sonno delta profondo è associato a un maggiore sostegno del sistema immunitario. Inoltre, dopo un numero sufficiente di periodi di sonno delta, mi sento eccezionalmente in forma e ben riposato. Infine, ogni sera, prima di addormentarmi, faccio una meditazione e chiedo supporto.

Faccio tutto questo senza ricorrere a farmaci. Prendo una o due pillole di vitamina C al

² Dr. Peter J. D'Adamo, <http://www.dadamo.com/txt/index.pl?1039>

³ L'Arcangelo Uriel mi ha anche dato una ricetta particolare per varie condizioni che saranno documentate nei prossimi mesi.

giorno e basta. Come avrete sospettato, sono rimasto lontano da qualsiasi "iniezione sperimentale". In breve, sono diventato un "salutista coerente". Questa è stata la risoluzione di un conflitto di lungo periodo tra la ragione e le facili abitudini. La ragione ha finalmente vinto sulla convenienza.

In silenzio, gli effetti positivi hanno preso il sopravvento. I piccoli dolori alle articolazioni (gomito del computer, tunnel carpale, ginocchia, piedi) sono sostanzialmente scomparsi. L'acufene che mi accompagnava da circa 15 anni è sostanzialmente scomparso, i dolori al fegato e alla cistifellea sono semplicemente cessati, i disturbi neuromuscolari dovuti al burn-out si sono attenuati, il sistema intestinale è tranquillo e fa bene il suo lavoro.

6.3.3. Prospettive e missioni

Al di là delle azioni immediate, abbiamo bisogno di una visione a lungo termine o di una prospettiva di vita.

Ecco alcuni elementi su cui riflettere.

La prima raccomandazione in assoluto è: "lavora con il tuo Sé Superiore". Creare una solida fiducia nelle risposte che si ottengono dagli strumenti di comunicazione scelti. Lavorate con il pendolo, parlate con il vostro Sé Superiore e assicuratevi che vi dia risposte chiare.

Spesso mi chiedono informazioni sulla salute o sul partner di vita che una persona si aspetta. La mia prima domanda è: "Cosa dice il tuo Sé Superiore a questo proposito?". E qual è la risposta tipica? "Ah, hai dimenticato di chiederlo al tuo Sé Superiore!".

Quando si ha una domanda importante, la prima cosa da fare è discutere sempre con il proprio Sé Superiore.

Una volta fatto questo, prendetevi il tempo necessario per lavorare su qualsiasi cambiamento o pulizia interna che avete deciso. Questo può richiedere diversi mesi.

Poi, quando vi sentirete pronti a lanciare la seconda fase di interrogazione, vi suggerisco di porre *questa domanda centrale*: "Quali sono i vostri progetti di vita"? Avete una "missione per cui vivere" nei prossimi decenni? Volete vivere molto a lungo senza dolori e malanni? Volete dare la priorità a un piano di salute, documentandovi e seguendo un programma rigoroso?

Oppure avete una missione importante dietro le vostre preoccupazioni per la salute?

Dopo aver riflettuto su questa domanda per un po' di tempo, la stragrande maggioranza delle persone risponderà semplicemente: "No, dare la priorità a un programma di salute mi sembra troppo impegnativo. E no, non sento di avere una visione o una missione particolare nella mia vita. Lasciatemi vivere la mia vita e starò bene".

Ok, è perfetto. Fate ciò che è ragionevole. *Mangiate regolarmente, non esagerate e soprattutto conducete una buona vita sociale: ve la caverete come la maggior parte dei vostri amici, o molto meglio.*

L'aspettativa di vita media nei Paesi sviluppati si aggira oggi intorno agli 80 anni⁴, è quanto possiamo sperare attualmente. Non mettetevi davanti a un autobus in movimento, fate attenzione quando scendete le scale e non preoccupatevi eccessivamente della vostra salute. Forse qualche "pillola epigenetica" potrebbe in ogni caso cambiare l'intero quadro tra qualche anno.

Ciò che sembra certo al momento è questo: Senza una convinzione assoluta che si traduca in un'azione mirata, non possiamo vincere la battaglia contro i microbi. Per "vittoria

4 https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_life_expectancy

della battaglia" si intende una riduzione permanente e decisa dei sintomi dovuti all'azione persistente delle popolazioni microbiche.

Qualsiasi soluzione a metà è destinata a un fallimento definitivo. Un "approccio morbido" ai problemi di salute, senza informazioni complete e senza una convinzione decisa da parte del vostro Sé Superiore, porta solo a lamentarsi del piano dietetico e dei frustranti limiti di tempo che l'approccio scelto impone.

A queste persone vorrei dire: "Godetevi la vita, mangiate quello che vi piace, non esagerate, fate del vostro meglio e quando sarà la vostra ora, il corpo avrà semplicemente fatto il suo tempo. Avrà fatto il suo lavoro in modo ammirevole durante questi meravigliosi anni che siete stati in grado di offrire a questo mondo".

Tuttavia, se state "puntando a una missione"....

Se invece avete deciso di perseguire una certa missione nella vita che vi resta, i miei suggerimenti sarebbero un po' diversi, indipendentemente dall'età.

In un primo momento, si dovrebbe stabilire un programma di salute ben definito. Si dovrebbe cominciare con l'informarsi il più possibile sulle questioni che vi interessano, perché nessun approccio avrà mai successo a lungo termine se non lo si comprende a fondo. Una volta comprese le linee generali di ciò che facciamo, abbiamo creato le basi per un cambiamento logico che possiamo perseguire facilmente e con convinzione. Questo motiverà i cambiamenti nelle nostre abitudini per quanto riguarda l'alimentazione, il sonno, l'esercizio fisico, la respirazione, le meditazioni, la cura delle debolezze fisiche, ecc.

Una volta apportate tutte queste modifiche, mantenetele con costanza. Probabilmente vi serviranno *diversi anni* per vederne il pieno effetto. Ma alla fine sentirete che state vincendo la battaglia. Sentirete un immenso senso di nuova energia nel vostro corpo, i piccoli dolori spariranno o diminuiranno notevolmente e vi sentirete molto meglio.

Allora, vivete la vostra missione! Arricchite il nostro mondo, portate la vostra nuova comprensione a tutti noi e, così facendo, continuate a imparare voi stessi. Poi lasciateci imparare dalle vostre nuove intuizioni il più possibile.

È tutto nelle vostre mani, è una vostra scelta, e molto dipende esattamente da ciò che desiderate fare con i preziosi anni che avete ancora con noi.

Le auguro ogni bene, qualunque sia la sua scelta.

[Verifica: "Melkiades, sei d'accordo con questa sintesi?". "Sì, completamente". "Posso metterlo su Internet?". "Sì, ora puoi". (Ho dovuto cambiare alcune frasi e aggiungere altre sfumature a una versione precedente)].

7.1. Vita ascendente al vortice

Ci sono momenti nella vita in cui si sa che è avvenuto qualcosa di eccezionale.

Le persone che hanno avuto esperienze di pre-morte ci dicono spesso che la loro vita è cambiata totalmente. I loro scopi di vita cambiano profondamente e spesso si sentono spinti a cambiare carriera e a dedicarsi a nuove attività. Dicono di sentire un profondo cambiamento dentro di sé, spesso anche una pace e una gioia molto maggiori.

Questo corrisponde a un ingresso deciso nell'ascensione.

A me è successo qualcosa di simile nell'estate del 2013. Non si è trattato di un'esperienza di pre-morte, ma di un seminario extracorporeo con William Buhlmann, un noto maestro spirituale¹. Dopo il seminario me ne sono andato con un senso dell'esistenza profondamente cambiato. Era entrata in me una calma che non avevo mai sperimentato prima. Inoltre, sono stato inondato da nuovi insegnamenti che mi sono arrivati quasi ogni notte e molte volte durante il giorno.

Cercherò di riportare questi insegnamenti. In precedenza la transizione dalla 3D alla 5D era stata lunga e graduale. Gli elementi 3D avevano cominciato a perdere importanza e gli elementi 5D avevano cominciato a dominare. Ma il seminario di Buhlmann ha rappresentato una soglia fondamentale per una nuova serie di esperienze. Le mie esperienze in 3D si sono rapidamente arricchite di prospettive più ampie e comprensive. I colori sono diventati più variopinti, i suoni più ricchi, gli incontri con gli amici più piacevoli e il mio tempo privato è diventato molto più vario e multidimensionale.

A un certo punto, il nostro vocabolario umano non basta più. La nostra esperienza entra nel mondo in cui la parola scritta non può più catturare e riflettere la piena ricchezza dell'esperienza. È qui che inizia un nuovo mondo e cominciano a emergere nuovi significati e nuovi mondi.

È una grande avventura e c'è molto da scoprire.

7.1.1. Attraverso il vortice

Ho sentito William Buhlmann parlare su Internet di esperienze extracorporee.

Ho ascoltato spesso persone che parlavano delle loro esperienze extracorporee, e raramente ho sentito qualcuno parlare in modo così genuino e consapevole di tali avventure. Bob Monroe è stato l'ultimo. Quindi di solito non mi emoziono troppo.

Ma questa volta è stato diverso. A sorpresa, dato che vivo in Europa, Buhlmann avrebbe organizzato un fine settimana nelle vicinanze tra soli due mesi. Mi sono iscritta subito, ma il workshop era già pieno. Sono stata messa in lista d'attesa e poi me ne sono dimenticata.

Un mese dopo sono stata contattata perché si era liberato un posto. L'ho preso al volo e, in effetti, quando sono arrivata la sala era piena fino all'ultimo tappetino per la meditazione. Buhlmann fa entrare le persone subito nell'esperienza. Entro la prima ora, stavamo tentando di avere le prime esperienze extracorporee (OOBE, esperienze sorprendenti).

Un fine settimana pieno di sorprese

Ho imparato che probabilmente ho avuto OOBE per molti anni. I sogni lucidi che ho

¹ <https://astralinfo.org/>

riportato in queste pagine erano probabilmente OOB, secondo Buhlmann. La nostra percezione del mondo quando siamo svegli è solo uno stato di consapevolezza tra i tanti, e un sogno lucido rappresenta un altro stato di consapevolezza. Quando Buhlmann osserva le persone che sognano in uno stato di OOB, il loro corpo vibrazionale (aura) è leggermente sfalsato rispetto al corpo fisico.

La chiave delle esperienze OOB è indurre uno stato di sogno lucido, poi mantenerlo ed esplorarlo nei dettagli. Alla fine, bisogna scriverlo, altrimenti lo si dimentica. Inoltre, bisogna fare esperimenti OOB regolarmente, altrimenti non si arriva mai da nessuna parte.

Così siamo partiti rapidamente per le stesse destinazioni che conoscevo bene dai miei sogni lucidi. Mi è venuto abbastanza facile e ad ogni esercizio sono entrato in un altro stato di sogno lucido. Che effetto se si fanno quattro o cinque di questi esercizi di seguito!

Molte delle mie esperienze hanno un valore generale, quindi vi dirò cosa ho visto.

7.1.2. La mia esperienza nel vortice

Abbiamo immaginato di trovarci in un vortice. Per farlo, abbiamo immaginato uno stagno rotondo con l'acqua che ruota. Il mio girava *in senso antiorario*, visto dall'alto. Sono entrato nello stagno e ho galleggiato insieme ad altri membri del seminario, alcuni dei quali ho riconosciuto. Dopo un po', ho percepito un vortice energetico sopra lo stagno. Lo guardai e mi lasciai galleggiare in aria sopra la nostra piscina rotante. Ho guardato in basso e curiosamente, da questa angolazione, *girava in senso orario*.

Questo ha avuto senso solo in seguito. Mentre ero in acqua, giravo con gli altri in senso antiorario. Ero in 3D. Una volta attraversato il vortice e guardando in basso, la piscina ha cambiato direzione. Ora vedevo le cose dalla prospettiva 5D. La parte inferiore e quella superiore del vortice girano apparentemente in direzioni opposte.

La sofferenza umana

In un altro esperimento, il compito era quello di vedere diversi oggetti nella propria casa. Ho visto la maniglia della porta di casa mia – molto più chiaramente di quanto non riesca a fare quando cerco di ricordarla. Poi ho visto il mio posto di lavoro al computer e ho ricordato un'esperienza intensa che era accaduta alla mia scrivania, solo tre settimane prima del seminario.



Guardando fuori dalla finestra del mio studio, sul lato opposto di un'ampia valle, c'è una grande montagna. Per circa mezz'ora, una luce intensa e brillante si è riflessa nel mio studio da una grande croce che si trovava in cima a quella montagna. La luce era assolutamente accecante, molto più intensa di quanto non mostri la mia foto a sinistra. Mi chiesi se questo fosse una sorta di segnale per me, e Melkiades mi disse che in effetti lo era.

Nell'esperimento di Buhlmann stavo per scoprire che cosa questo segnale voleva dirmi.

Mi concentrai su quel raggio.

Lo seguii fino alla montagna e mi ritrovai immediatamente sotto l'immensa croce di metallo splendente che vi avevano eretto². Nella mia meditazione guardai in alto verso la croce e

² La grande croce metallica vicino al Monte Tamaro in Ticino, in Svizzera, è stata apparentemente rimossa. La croce di per sé non aveva alcun significato religioso per me, dal momento che non sono un cristiano praticante. L'esperienza è stata molto più sorprendente e molto più significativa, come messaggio della sofferenza umana in tutto il mondo. La grande croce metallica vicino al Monte Tamaro in Ticino, in Svizzera, è stata apparentemente rimossa. La croce di per sé non aveva alcun significato religioso per

vidi un Cristo vivente appeso alla croce (mentre non c'era alcuna figura di Cristo sulla croce reale in quel luogo).

Sembrava triste mentre guardava la valle sottostante. Mi chiesi perché mai provasse tanta tristezza. Mentre mi ponevo questa domanda, ho iniziato a provare anch'io una sensazione di immensa tristezza. Mi sono identificato con il rimpianto per le persone nella valle e tutto intorno. Ho percepito che Cristo non provava tristezza per il proprio destino, ma per l'intero stato dell'umanità. Cristo sentiva la sofferenza umana e il suo più grande desiderio era quello di offrire un po' di conforto. Con la crocifissione, questo sogno era finito—almeno per le persone che conosceva in quel momento intorno a lui.

Ho percepito un parallelo. Tutti noi siamo stati "fregati" da molteplici inganni e depravazioni a livello mondiale.

Come lui, provo un immenso rimpianto per il dolore e la sofferenza che gran parte dell'umanità ha dovuto sopportare a causa della grande ingiustizia che regna in tutto il mondo. I miei pensieri sono andati oltre, tornando a una risoluzione a lungo termine: Qualche anno fa, quando ero uscito dal mio burn-out, avevo deciso di fare la mia parte per portare una prospettiva più ampia in questo mare di ingiusta sofferenza.

L'ascensione può darci speranza e nuovi valori. *Così come il cristianesimo delle origini portò la speranza per affrontare le enormi depravazioni dell'impero romano, ora desidero fare la mia parte per sostenere un ampio risveglio spirituale.* Questo ci dà una prospettiva migliore. Possiamo identificare ciò che è moralmente sbagliato e ciò che potrebbe essere migliore, e come evolvere da una condizione all'altra.

È con questo senso rafforzato che ho chiuso l'esercizio.

7.1.3. Un'altra esperienza del Sé superiore

In un altro esperimento, dovevamo esaminare il mondo al di là del vortice. Ho attraversato rapidamente il vortice e sono uscito dall'altra parte.

Mi sono trovato in una foresta verde e rigogliosa. Avevo un'intenzione chiara. Volevo incontrare di nuovo Melkiades, che avevo visto nello spazio qualche anno fa (sezione 2.1.).

Seguendo la mia intenzione, mi si aprì uno stretto sentiero. Ho zigzagato a destra e a sinistra tra vari alberi e cespugli per un po' di tempo. Alla fine, nella lussureggiante e umida foresta verde, emerse un'enorme struttura. Assomigliava molto a un castello medievale, molto massiccio, ma aveva delle finestre.

Trovai la strada per uscire dalla foresta e raggiungere l'ingresso. Davanti al castello c'erano campi aperti con coltivazioni. Proprio di fronte a me, all'ingresso del castello, c'era un pozzo, simbolo di profonda saggezza. Guardai dentro e vidi l'acqua in profondità. Mentre guardavo il pozzo, questo si stava riempiendo di sabbia e stava diventando secco, proprio davanti ai miei occhi.

Ho preso nota. Era un altro simbolo, sempre in sintonia con l'attuale, deplorabile situazione mondiale.

Girai a sinistra per attraversare i cancelli. Vidi una grande terrazza aperta in cima al castello, con tavoli disposti tutt'intorno. Intorno ai tavoli erano sedute una trentina di persone, tutte molto diverse tra loro. Non riconoscevo nessuno di loro. Alcuni erano alti, altri bassi, alcuni sembravano saggi e altri solo gente umile. Alcuni avevano figli e altri erano seduti da soli. Erano così diversi che mi chiesi perché fossero seduti tutti insieme a

me, dal momento che non sono un cristiano praticante. L'esperienza è stata molto più sorprendente e molto più significativa, come messaggio della sofferenza umana in tutto il mondo.

questi tavoli. Di cosa avrebbero dovuto parlare?

Ero venuto per incontrare il mio Sé Superiore, così chiesi con una forte voce interiore: "Ma dov'è il mio Sé Superiore?". La risposta è arrivata fragorosamente da tutte le persone ai tavoli: "Noi siamo il tuo Sé Superiore"!

Sono rimasto completamente sbalordito. Tutte queste persone sono il mio Sé Superiore?

Buhlmann ci aveva avvertito. La "realtà" era molto diversa in quest'altro stato di consapevolezza. Non solo si possono attraversare i muri come se fossero fatti di soffice schiuma, ma si deve anche piegare la mente su alcune realtà inedite. A quanto pare, c'era questo gruppo di persone, a me totalmente sconosciuto, che mi parlava con voce coerente. Allo stesso tempo, sono tutti molto diversi nell'aspetto e nella presunta esperienza personale.

Ho bisogno di un po' di tempo per capire questa esperienza. *Il mio Sé Superiore è apparentemente un'entità multipla di esseri molto diversi tra loro.*

7.1.4. La trave di ferro

Nell'esercizio successivo siamo stati invitati a incontrare direttamente il nostro Sé Superiore. William Buhlmann ci aveva incoraggiato a pensare a noi stessi come partecipanti a questi stati OOB, piuttosto che come semplici "spettatori". Io ero d'accordo. Era tempo di diventare più attivi nel mondo OOB. Stavo accarezzando l'idea di chiedere ai miei amici del Sé Superiore se potevo unirmi a loro per qualche visita consapevole.

Poiché ora avevo un'idea di dove i "miei amici" tendevano a frequentare, mi proiettai sulla terrazza in cima al castello. Ma non ci arrivai, per qualche motivo.

Sono finito sospeso in uno spazio bluastro e leggermente arancione. La mia guida – mi sembrava la stessa che avevo incontrato negli stati onirici – era sopra di me, leggermente di lato, e mi chiedeva di seguire la lezione successiva.

Dovevo guardare in basso una grande trave di ferro che veniva trascinata da enormi forze a destra e a sinistra. C'era un'enorme trazione, ma la trave, che era spessa come quelle che si usano per i grandi progetti di costruzione, non voleva rompersi. La trazione è continuata, alla fine è apparsa una crepa e poi, all'improvviso, la parte destra della trave è scomparsa, fuori dalla vista.

Guardai la parte sinistra rimasta. Dove portava? La seguii con gli occhi: era un raggio infinito. Andava dritto verso sinistra e, come una strada maestra, curvava elegantemente verso l'alto e alla fine saliva e scompariva nell'altezza sopra di me.

Mi chiesi che cosa significasse. Inizialmente interpretai questa interruzione come un simbolo della separazione che ora sento dai miei colleghi professionisti in psicologia, che non hanno spazio per il "Sé superiore".

Nelle esperienze successive, ho imparato che questa rottura con la psicologia tradizionale fa effettivamente parte della storia. Ma attualmente la interpreto come un simbolo del mio processo di ascensione. Ho ormai rotto in gran parte con i miei sentimenti e obiettivi tridimensionali: *erano la parte del raggio che era scomparsa.* I valori ascendenti in me erano ora più forti che mai. *Ora sto seguendo la parte del raggio che non ha una fine visibile.*

Due sogni lucidi imminenti hanno anche mostrato che il raggio che si protende verso il cielo ha potenti implicazioni. Il fine settimana di Buhlmann stava diventando l'inizio di un'avventura completamente nuova nella mia vita.

7.1.5. Il portachiavi rotto e lo specchietto retrovisore rotto

Il seminario era giunto al termine.

Dopo essermi salutato nel parcheggio, presi la chiave dell'auto e notai che si era staccata dal gancio. Mi chiesi per un istante come mai, ma poi misi le chiavi di casa in tasca, la chiave dell'auto nella sua fessura e tornai a casa.



A casa ho guardato il portachiavi. Si era rotto con un'evidente frattura metallica, proprio come l'avevo visto sulla grande trave. La chiave dell'auto, la chiave della mia "libertà", era diventata separata dalle chiavi di casa, le chiavi della mia "esistenza tridimensionale stabilita". Il simbolismo era di nuovo evidente. Mi trovavo ora su un percorso di liberazione personale.

Le forze del Sé superiore non avevano ancora finito con i loro messaggi e ora mi stavo addentrando in un territorio meno divertente.

Il giorno dopo il fine settimana di Buhlmann andai a fare la spesa. Parcheggiai in un parcheggio sotterraneo, vicino a una colonna. Come al solito, parcheggio direttamente, in modo da poter uscire senza danni.

Ricordo di aver riflettuto mentre parcheggiavo. Quando sono uscito dopo aver fatto la spesa, ho tirato indietro lentamente, ma immediatamente sono stato accolto dal rumore inconfondibile di un incidente. Il mio specchietto retrovisore destro si era schiantato contro il piantone.



Onestamente non ricordo di aver cambiato la posizione dell'auto e sì, avrei dovuto controllare anche lo specchietto destro, invece di affidarmi alle mie abitudini di guida sicura. Il conto è stato salato.

Il simbolismo? È evidente. *"Il retrovisore è ora incrinato. Non vale la pena di preoccuparsi. Non guardate indietro. Guarda avanti"*. Grazie, amici miei, ho capito il messaggio, guarderò avanti. Ma finché resterò nel mondo 3D, mi ricorderò anche di controllare lo specchietto retrovisore destro prima di uscire da un parcheggio, anche se ho parcheggiato dritto.

L'invito a unirsi al gruppo

La storia è andata oltre.

La notte successiva ho fatto un sogno molto forte. Ero con alcune persone, nessuna delle quali conoscevo. Alcune erano vestite e altre erano nude. Sapevo di essere in visita in questo spazio. L'ambiente era piacevole e libero dallo stress quotidiano della 3D. C'era un'atmosfera leggera e davvero felice. La mia guida era alla mia sinistra e mi ha condotto in giro. Ho sentito che il messaggio era: "Bene, volevi venire qui. Eccoci qui, ecco com'è".

Poi, dopo un po', ha detto, con un sorriso nella voce: "Abbiamo un'offerta speciale per lei. Potrà avere 750 giorni di prova gratuiti con noi, durante i quali potrà venire a trovarci in qualsiasi momento. Al termine del periodo di prova, potrete decidere di entrare a far parte del nostro team permanente, continuando a vivere nel vostro mondo 3D. Oppure potrete tornare alla vostra attuale esistenza. La scelta spetterà a voi. Ecco una domanda di ammissione, tutta intestata a suo nome".

Con questo mi consegnò una lettera in una busta. Abbassai lo sguardo sulla busta e, invece di due piccoli indirizzi di mittente e destinatario, era piena di un lungo messaggio molto complesso che riempiva l'intera superficie della busta. Le scritte erano in caratteri

romani, ma le parole erano in una strana lingua che chiaramente non era una lingua europea. Mi è stato detto che l'ortografia era stata romanizzata, proprio come il cinese viene talvolta romanizzato per gli studenti occidentali di cinese. Inoltre, alcune parti del messaggio erano circondate da cornici, mentre altre erano in normali lettere maiuscole.

La condizione

Ho spedito la lettera? Lo scoprii presto.

Nel sogno lucido successivo, mi trovavo in una specie di colloquio. La sensazione era abbastanza ufficiale, né piacevole né sgradevole. Ma ora stavo per ricevere il prezzo pieno dell'"offerta speciale" che la mia guida superiore mi aveva trasmesso. Dopo il danno allo specchietto retrovisore ero diventato prudente, e la prudenza era ben consigliata. I responsabili delle ammissioni mi stavano spiegando le clausole dell'offerta. Dissero: "Il primo anno dovrai rimanere senza vestiti per tutto l'anno".

Gulp. Mi sono svegliata. Cosa? Era una specie di campo per nudisti? Mi sedetti alla scrivania e chiesi a Melkiades: "È vero che devo stare senza vestiti per tutto il primo anno?". La risposta del pendolo fu "decisamente sì".

Incredulo, chiesi all'Yijing: "Perché?". Lo chiesi due volte. La prima risposta fu chiara. Era per insegnarmi l'umiltà. La seconda risposta fu altrettanto chiara. Il nome della risposta dell'Yijing era "Mordere attraverso", senza linee mobili. Ho dovuto stringere i denti e imparare le cose dal basso.

Nessuna gloria passata. Senza vestiti per un anno, *così tutti sanno chi sono veramente*. Non sono altro che un novizio totale in questa esperienza di ascensione.

Tutto ha un prezzo, ed è stato peggio che pagare la riparazione dello specchietto retrovisore. D'altra parte, accettare l'offerta mi avrebbe dato una vera prospettiva del Sé Superiore, come ci era stato detto nel seminario di Buhlmann.

Se volevo uscire dalla mia prospettiva di "spettatore cinematografico", di discente, e diventare un vero maestro spirituale, avrei dovuto pagare quel prezzo. Nel mio caso, si trattava di un'altra lezione di umiltà.

Accettai questa offerta speciale?

Per qualche tempo non ne sono stato sicuro. L'umiltà e la nudità pubblica non sono il mio forte. Per un po' sono tornato a lavorare in 3D e ci ho pensato su.

Inoltre, ho intuito che questa condizione probabilmente non sarebbe stata una condizione generale per tutti. È stata posta solo su di me, e forse su altri come me, che hanno bisogno di una lezione di umiltà. Potreste dover soddisfare condizioni completamente diverse, o non soddisfarne affatto. Sono domande che ho dovuto chiarire man mano.

7.1.6. I seguiti

Il primo seguito è stato scritto tre anni dopo, nel 2016. Sto scrivendo questo articolo nel 2023. Ora so cosa intendevano le guide con quella curiosa offerta.

In effetti, ho dovuto attraversare nove anni di attenta messa in discussione di tutte le mie azioni. Il primo anno è stato particolarmente difficile. Sapevo che "loro" mi stavano osservando. Durante questo periodo, mi è stato offerto molto di ciò che desidero, ma anche molto di ciò che aborro.

Alcune esperienze sono state molto impegnative, persino critiche. A un certo punto avrei potuto morire o diventare gravemente disabile.

Le sfide sono diventate ancora più gravi nel 2018, al punto che le mie guide spirituali mi hanno incoraggiato a passare in silenzio quegli anni. Ma ho affrontato tutto questo e ho mantenuto la calma per tutto il tempo. Le interazioni quotidiane con Melkiades hanno continuato a indicarmi la strada. In questi anni ho passato molto del mio tempo a mettere in discussione i miei precedenti atteggiamenti, posizioni e abitudini. Ho dovuto cambiare parecchio i miei atteggiamenti e i miei obiettivi.

Ma davanti a voi c'è il risultato netto di tutte le mie prove di una vita. Per l'ammissione al 12° livello spirituale, il mio lavoro di vita è stato esaminato da una commissione d'esame composta da 7 arcangeli, che mi ha ammesso come "membro junior".

Sto ancora imparando ed è un momento molto emozionante. C'è molto da fare. Venite con noi.

[Melkiades: "Sono molto contento dei tuoi progressi spirituali"].

7.2. Oltre il vortice



Sono ora "tutto diverso"? Parlando per me stesso, sì, sono a un punto radicalmente diverso.

Che cosa abbiamo imparato?

Ecco una sintesi delle principali differenze tra un mondo "3D" e un mondo "3D più". (A colori: aggiunte 3D più).

	3D	3D più
livelli:	fisico e localizzato	fisico e localizzato non fisico e non localizzato, concettuale
distintivo consapevolezza:	3D e tempo cosciente nel corpo subconscio nel corpo	3D e tempo, cosciente nel corpo subconscio nel corpo extracorporeo = - livello inferiore (5° + 6°), - livello medio (7° - 10°), - livello superiore (11° + 12°) - Creatore
coscienza:	io fisico	io fisico l'entità persistente = continua la coscienza, anche dopo la morte
morte:	nessuna esistenza dopo la vita, nessuna anima	gli esseri umani hanno un'anima, seguono un filo continuo tra le vite, reincarnazione
modalità psicologica:	logica	logica, intuitiva
priorità:	priorità: individuale, "prima io", da solo	centrato sulla famiglia, piccolo e scaglionato, responsabilità di gruppo, cooperativo

Tutto il resto segue logicamente.

A questo punto mi preoccupo enormemente delle persone che sono con me nel mio "sciame". *L'essere con gli altri nel mio sciame* fa un'enorme differenza. Provate voi stessi e confrontate il punto di vista dell'ascesa. Una volta che siamo veramente in questa prospettiva, è ciò che la maggior parte di noi preferisce.

Ci sono molti modi per arrivare a questa conclusione, io userò la seguente logica che emerge dalle esperienze di pre-morte. Una volta che si prevede un'ipotesi del genere, molti altri fenomeni para-psicologici e mistici cadranno al loro posto.

7.2.1. Le NDE mostrano la strada

Sembra che una persona su 20 abbia vissuto una sorta di esperienza di pre-morte (NDE)¹ e sono diventati frequenti i video di vividi ricordi di NDE (si veda YouTube).

Il filo conduttore di questi racconti è che un tipo di consapevolezza può separarsi dal corpo fisico e vivere un'esperienza (di solito profonda).

Molte volte questa consapevolezza può osservare il corpo disteso su un letto o su una barella e può fare affermazioni accurate su ciò che è stato detto durante l'esperienza e persino su ciò che è accaduto al di fuori della vista del suo corpo nell'ambiente fisico vicino. Uno sperimentatore di pre-morte, ad esempio, ha visto comparire un parente nella sala d'attesa fuori dalla sala operatoria durante questa esperienza extracorporea (OOBE). Se fosse stato interamente all'interno del suo corpo fisico, non avrebbe potuto avere questa informazione.

La prima nozione chiave che ne traiamo è che questa coscienza persistente può essere separata dal corpo fisico e può mantenere un'ampia consapevolezza indipendente, come una qualche forma di vista, di udito e di memoria personale completa o forte.

Quali componenti si separino esattamente dal corpo e quali rimangano nel corpo è la domanda successiva. Per questo, possiamo rivolgerci ad alcune persone che hanno vissuto esperienze di pre-morte e che hanno collezionato ampie esperienze extracorporee, come Joe Marshalla, che ha avuto diverse esperienze OOB. Nella più lunga, è stato dichiarato morto dopo 10 minuti senza segni di vita, è tornato nel suo corpo e successivamente è entrato e uscito dal suo corpo per circa tre mesi.

Essendo un filosofo di formazione interessato alla psicologia e al comportamento umano, ha fatto osservazioni dettagliate su quali parti della nostra coscienza rimangono nel corpo e quali invece vengono sempre con lui².

Due strutture parallele

Le spiegazioni di Joe Marshalla sono chiare e dettagliate.

Dai suoi numerosi interventi si può dedurre che egli percepisce le funzioni umane come due strutture parallele e integrate. Da un lato, c'è una rete di apprendimento basata sulla fisiologia che ci permette di operare nella nostra attuale incarnazione. Joe Marshalla si riferisce a questa struttura come "pensieri", ma possiamo anche includere funzioni psicologiche e corporee più ampie, come il sistema di movimento, l'udito fisico, la vista e il tatto, e le operazioni fisiologiche del cervello. Questa struttura opera in termini di ciò che la persona ha appreso durante l'attuale incarnazione. Generalmente chiamiamo questo "sé fisico".

D'altra parte, esiste un'entità molto più ampia che ha una consapevolezza (acuta) degli stessi domini di frequenza che noi captiamo fisicamente con i nostri sensi. Raccoglie immense quantità di informazioni, le immagazzina in modo affidabile e, a quanto pare, opera e risponde in termini di esperienza trans-incarnativa persistente.

Questo identifica e distingue ciò che abbiamo chiamato "entità persistente" e ciò che molti chiamano "anima". Poiché questa entità sembra essere diretta verso un obiettivo, ipotizzeremo che si tratti in realtà di ciò che abbiamo chiamato qui "il Sé interiore" o "il Sé superiore". Nel mio caso, si tratta di "Melkiades" contro "Melki".

1 Wikipedia: "Secondo le fonti... si stima che le esperienze di pre-morte siano riportate dal cinque per cento della popolazione americana adulta". http://en.wikipedia.org/wiki/Near-death_studies.

2 Procedure guidate non traumatiche estese, come quelle descritte da Bob Monroe, mostrano ampie somiglianze con gli account di configurazione guidata traumatica. La separazione dei corpi delle NDE non può quindi essere facilmente ridotta a immaginazioni neuro-provocate indotte dal trauma.

7.2.2. La fonte del messaggio

Nel nostro mondo tridimensionale, il Sé interiore può comunicare con noi esseri tridimensionali solo attraverso il Sé fisico. La psicologia tradizionale non riconosce attualmente un "sé interiore", perché secondo la loro interpretazione (la semplificherò un po'), "le persone normali, quando sono ben adattate, non parlano come qualcun altro". Quando lo fanno, soffrono di una personalità multipla o di qualche disturbo delirante.

Ma usiamo la definizione "spirituale" che abbiamo usato per definire lo "spazio 3D-plus" (tabella precedente)³.

Quando facciamo spazio a tutte le informazioni spirituali che le persone sensibili colgono, una struttura di "sé interiore" comincia ad aggiungere la sua voce. Questo è ciò che troviamo in colore rosso nello schema "3D più" qui sopra. Questo è anche lo spazio che gli strumenti di comunicazione interdimensionale identificano.

3D vs. 3D più

Cosa succede allora se una persona sensibile esprime una "opinione 3D più"? Che peso dare a questa opinione?

Quando Melkiades mi parla e quando il messaggio del pendolo dice qualcosa di diverso da ciò che mi aspetto, cosa faccio?

E se dice qualcosa che risuona con le mie profonde verità interiori che io o un'altra persona sensibile alla 3D più abbiamo con me, come mi comporto? Non c'è forse più valore nel messaggio?

E a volte, il sé interiore mostra effettivamente di parlare come entità separata ("mostra la sua bandiera") quando trasmette messaggi dall'aldilà. Per esempio, nelle canalizzazioni di Ra⁴, ogni messaggio di Ra inizia con "Io sono Ra". Questo distingue chiaramente la fonte non fisica da quella fisica. Altri canalizzatori mostrano tecniche simili -- come un diverso tono di voce - per marcare la fonte canalizzata del loro discorso.

In questo modo si sa che il messaggio ha un certo peso e lo si può prendere in considerazione.

Falsi messaggi

Allo stesso tempo, si può essere ingannati nel ricevere falsi messaggi.

Tra i canalizzatori che sono spesso in contatto con le forze superiori circola il seguente detto: **più lavorate regolarmente e seriamente con le forze spirituali, più le forze negative cercheranno di farvi deragliare in modo sempre più subdolo.**

In particolare, se ricevete un messaggio che vi induce ad attività disoneste o a pensieri maliziosi, o a spese discutibili, mettete assolutamente in dubbio la fonte del messaggio. Se interrogati direttamente sulla loro origine, **per legge universale, saranno costretti ad ammettere la loro vera origine.**

Basta chiedere: "Sei davvero... (l'entità discutibile)", ed essi dovranno ammettere la loro vera origine. E se non possono confermare la loro connessione o ammettere il loro status negativo, **usate tutta la vostra energia emotiva e scacciateli immediatamente.**

Siate molto insistenti. Più li sfidate, più diventano insistenti. Quindi siate insistenti.

³ cioè lo spazio multi-livello e multi-dimensionale, descritto in particolare in "3.1. La Quinta Dimensione" e come "comportamento dello sciame" in "5.7. Telepatia".

⁴ <https://www.lawofone.info/>

Alla fine dovranno andarsene.

Mi è capitato molte volte di dover scacciare entità negative. Ogni volta ci è voluto un minuto intero o più perché si allontanassero, come misurato dall'azione del mio pendolo e anche da una particolare vibrazione in tutto il mio corpo.

Ho anche tentato di creare dei canali sicuri con l'aiuto di Melkiades e di alcuni arcangeli, ma alla fine sono riusciti ad aprirsi un varco. Chiedete di essere protetti e loro cederanno un po'. Gli arcangeli mi dicono che di solito ci vogliono cinque anni per essere sempre totalmente protetti. Perciò ho imparato a ricontrollare ogni volta che ricevo una chiamata o un messaggio sospetto da Mekiades o da altre entità affidabili e di alto livello.

Tracce negative

Se siete stati legati emotivamente a un'entità negativa per un certo periodo di tempo, quella comunicazione lascerà sicuramente delle tracce su di voi. Fate quindi attenzione. In particolare, se avete avuto una relazione emotiva o sessuale con una persona piena di negatività, vi consigliamo di consultare una persona veramente qualificata. Ripulire una persona dall'energia negativa può richiedere molta energia e tempo.

In questi casi, sarebbe bene riconsultare anche la Sezione 2.3.

7.2.3. *Cambiamento di concentrazione*

Una volta accettata la differenza tra un sé fisico e uno spirituale, il passo successivo diventa possibile: non è altro che un cambiamento del proprio punto di vista abituale.

Si può provare a farlo come un gioco. In effetti, è proprio questo il senso di una meditazione OOB. Si tratta di diventare consapevoli della propria voce interiore, di seguirla, di seguirla e di iniziare a esplorare il mondo da questa prospettiva. Nel corso di una sessione seria di domande e risposte, ci rendiamo conto della formazione sostanziale che abbiamo seguito in queste pagine. Cominciamo a comprendere l'enorme ricchezza della nuova prospettiva.

Interrogatevi.

Come guardate la vostra vita dal nuovo punto di vista? Come vedete ora le vostre relazioni intime? Vi rendete conto di come siamo stati manipolati per partecipare a un'enorme corsa al topo? Qual è stato il mio contributo positivo al mondo finora?

E: di che cosa ho veramente paura?

Se seguiamo queste linee di pensiero per qualche tempo, cominceremo a mettere in discussione molte vecchie convinzioni e alla fine ne metteremo da parte parecchie. Un nuovo senso di sollievo e di gioia ci assale quando lasciamo andare vecchi e inutili schemi e diventiamo consapevoli di nuove possibilità. Le riflessioni di queste pagine ci hanno mostrato l'incredibile ricchezza e le nuove potenzialità che sono possibili in un mondo 3D più.

Diventeremo tutti "corporate drop-out" perseguendo un tale cambiamento di prospettiva? Ci ritireremo sulle colline e coltiveremo i nostri prodotti?

Non è questa la mia lettura. Al contrario. L'esistenza ascendente favorisce le interazioni umane buone e positive in ogni circostanza. Non nega la società umana, né i progetti di collaborazione umana. Confermo con tutto il cuore che una prospettiva ascensiva è immensamente "pro-umana". Favorisce una cooperazione positiva, pacifica, rispettosa e non sfruttatrice e una coesistenza genuinamente gioiosa in ogni contatto sociale.

È una direzione chiara

In definitiva, l'intera storia dell'ascensione è relativamente semplice: *cambiamo il nostro punto di vista*. Alla fine servono poche parole. Ascoltiamo la nostra voce interiore, prendiamo sul serio le sue risposte, impariamo da essa, lasciamo che ci guidi verso un'azione cooperativa più grande e responsabile, affermiamo il nostro posto naturale tra i nostri colleghi e i nostri cari e sviluppiamo la fiducia che in effetti facciamo il meglio che possiamo fare.

Nessuna grande rivoluzione esterna, ma un'incredibile evoluzione interiore.

[Verifica: "Melkiades, è tutto completo? Sei d'accordo su tutto?". "Sì, pienamente d'accordo"].

8.1. È possibile!

Cosa hanno fatto "loro" al nostro paradiso?



Adamo ed Eva hanno lasciato una foresta verde e rigogliosa dietro di sé molti anni fa.

**Sono stati via per un po' di tempo, ma cosa trovarono al loro ritorno?
Un terreno sterile, attraversato da burroni erosi.**

Non c'è quasi erba, né alberi né cespugli, e i burroni sono difficili da superare.

Che cosa si può fare?

Si può vivere in un ambiente del genere?

Guardate cosa hanno fatto in Cina



Immagini: a sinistra: **prima**, a destra: **dopo il restauro**, in *Restoring China's Loess Plateau*, Liu, 2012; Liu & Bradley, 2016, figg. *World Resources Institute*. <http://vegansustainability.com/restoring-chinas-loess-plateau/>. Immagini fornite da Yan Jinmin in *A lesson in regenerative agriculture from the Loess Plateau* di Milly Ahlquist <https://uk.lush.com/article/lesson-regenerative-agriculture-loess-plateau>.

Loess Plateau in China



Queste due immagini sono state scattate dallo stesso punto dell'altopiano del Loess in Cina. Qui è stata riportata alla piena coltivazione un'area grande quanto i *Paesi Bassi* (40.000 km²), in soli nove anni!

Dal punto di vista finanziario, il progetto è stato un grande successo per gli abitanti.

Nell'antichità quest'area era stata una terra ricca e produttiva, ma era stata eccessivamente coltivata e, nell'anno 1000 d.C., era diventata un arido deserto simile a quello

dell'immagine in alto a destra.

Dopo la terrazzatura, questa terra è stata restituita alla piena coltivazione per circa **20 milioni di persone** che vivevano in quest'area. Il ripristino degli ecosistemi è stato abbinato a **una riforma agraria** che ha fornito molti incentivi personali, aumentando notevolmente la proprietà della terra. **Studi successivi hanno dimostrato che i redditi sono aumentati di tre volte.**

Potete trovare un buon video qui: "*Regreening the desert with John D. Liu VPRO Documentary 2012*". **Guardate questo video, anche se avete poco tempo.**

In questo video John Liu e Geoff Lawton hanno risposto alla nostra domanda: "Sì", dicono,

1 <https://youtu.be/IDgDWbQtIKI>

"è possibile riabilitare gli ecosistemi danneggiati su larga scala". E **"Se possiamo [farlo], perché non lo facciamo tutti?"**.

Molte domande e molte risposte incoraggianti

1. I grandi progetti di bonifica sono ancora in corso in Cina e/o altrove?
2. Anche in altre parti del mondo si stanno portando avanti progetti minori?
3. Questi progetti sono un successo finanziario?
4. Che cosa è necessario per il successo di un progetto?
5. Qual è il loro potenziale impatto sulla fame nel mondo?
6. Perché questi grandi progetti di bonifica non sono stati praticamente riportati dai media?
7. Può un individuo, una famiglia o un villaggio recuperare un tale pezzo di terra per se stesso?

La risposta è sempre affermativa...

1. ...grandi progetti sono stati completati in Cina e in India. Sono stati considerati un grande successo e sono attualmente in fase di espansione in entrambi i siti.
2. ...molti progetti meno noti, sostenuti da governi o finanziati individualmente, sono e sono stati portati avanti in tutto il mondo, in un'ampia varietà di ambienti e climi talvolta ostili, e con grande successo.
3. ... sono stati riportati risultati finanziari eccezionali per progetti in India, Cina, Giordania, Etiopia, Ruanda e Figi, oltre che per molti progetti personali a lungo termine.
4. ... esiste ormai una grande esperienza in vari tipi di progetti di bonifica, accumulata in circa 50 anni.
5. ... la fame nel mondo è ancora molto reale, ma segue regolarmente la scia dei conflitti mondiali. In tempo di pace, gli sforzi di bonifica qui discussi hanno e potrebbero in futuro avere un grande impatto positivo sulla riduzione della fame nel mondo. E molto altro è possibile in questa prospettiva. Senza esagerare, un mondo senza fame è possibile, se c'è la volontà pubblica.
6. ...l'opinione pubblica mondiale è stata fortemente polarizzata verso gli sviluppi negativi, soprattutto negli ultimi anni. Gli sviluppi positivi che emergono lentamente sono convenientemente subordinati a eventi allarmistici in rapida evoluzione. Perché non contribuire a un cambiamento radicale dell'opinione pubblica mondiale e a cambiare la visione eccessivamente negativa di tutti?
7. ...e sì, molti individui, famiglie e villaggi hanno già realizzato progetti di bonifica simili² e hanno avuto successo nel lungo periodo.

8.1. L'acqua e la bonifica meritano un'attenzione immediata

L'ascesa ci spinge a riesaminare molte idee consolidate. Spesso sentiamo dire che *"tutto va a rotoli"*.

È davvero così? Non è detto.

Questo è il momento di iniziare a pensare. L'approvvigionamento di acqua pulita, la

2 Vari termini sono usati più o meno in modo intercambiabile per "bonifica del territorio": rigenerazione, riabilitazione, ripristino, rinverdimento del deserto, agricoltura rigenerativa e permacultura. Il termine "permacultura" ora si è evoluto in un'area specializzata di studio olistico che esamineremo più in dettaglio di seguito.

produzione di cibo sufficiente e di alta qualità, la perdita di terra a causa della desertificazione e dell'invasione territoriale sono certamente problemi reali. E diventeranno sempre più importanti nei prossimi decenni. Dobbiamo quindi capire cosa c'è in gioco e poi raccogliere il nostro enorme potere collettivo per ottenere cambiamenti a livello mondiale.

Ecco alcuni suggerimenti, aiutati da una raccolta di eccellenti video. In questa breve rassegna...

- *In primo luogo*, indicherò alcune questioni importanti affrontate in vari progetti indiani e cinesi, nonché nelle recenti tecniche utilizzate dagli agricoltori nordamericani e australiani, al fine di riportarci ad approcci più sostenibili alla vita umana.
- *In secondo luogo*, presenterò una rassegna degli studi sulla permacultura.
- *Infine*, presenterò alcuni punti salienti di persone che hanno attuato la bonifica del territorio nei loro progetti più piccoli, finanziati privatamente.

Per forza di cose, questa introduzione può citare solo alcune delle migliaia di autori e video impegnati in questi meritevoli progetti.

Il campo è pieno di meravigliose sorprese, ma anche di imperativi urgenti che meritano un'attenzione molto più ampia. Anche il *rinnovamento urbano* è molto importante, ma viene qui tralasciato per ragioni di complessità.

8.2. "Si può fare!" - regolarmente, e in molte aree inospitali

India: Progetti della Fondazione Paani e della DRCSC

Iniziamo con alcuni resoconti davvero eccezionali di grandi progetti in India.

Questi video sono stati realizzati da Andrew Millison, che studia e insegna permacultura dal 1996. Ora insegna all'Oregon State University. I video sono stati prodotti con il supporto della Oregon State University.

Video: "India's Water Revolution #1: Solving the Crisis in 45 days with the Paani Foundation"
<https://www.youtube.com/watch?v=-8nqnOcoLqE>

Video: "India's Water Revolution #2: Il più grande progetto di permacultura sulla Terra! con la Fondazione Paani" <https://www.youtube.com/watch?v=jDMnbeW3F8A>



Millison è stato in India per filmare il lavoro della Water Cup Competition della Fondazione Paani.

Si trattava di un concorso per individuare la squadra che avesse costruito la struttura in grado di raccogliere la maggior quantità di acqua in soli 45 giorni nello stato meridionale del Maharashtra, in India. Hanno partecipato

migliaia di villaggi. Nel primo video ha visitato le strutture del villaggio di Garavadi, che ha partecipato alla competizione del 2019, e del villaggio di Velu, che ha vinto la competizione del 2016, nel secondo video.

Gli effetti del progetto di ripristino delle acque sotterranee hanno migliorato notevolmente la vita, l'economia, l'ecologia e la stabilità di questi villaggi. Queste aree erano solite portare l'acqua potabile esterna nei loro villaggi durante la stagione secca, cosa che non è più necessaria.

In questa schermata tratta dal primo video³, sono visibili molte strutture di contenimento dell'acqua a vari livelli. In totale, tutti i concorrenti alla competizione hanno creato strutture di contenimento dell'acqua per una capacità di *550 miliardi di litri (145 miliardi di galloni)* e hanno formato ben 51.000 persone alle tecniche di ripristino dei bacini idrografici.

L'acqua viene trattenuta da trincee profonde 1 m lungo le curve di livello del terreno, che nella maggior parte del mondo vengono chiamate "swales" e che gli indiani preferiscono chiamare "CCT", ovvero "*Continuous Contour Trenches*". Più linee di canali raccolgono l'acqua piovana. Sotto la superficie, l'acqua si raccoglie e alimenta le sorgenti che continuano durante la stagione secca.

Nel corso di un periodo più lungo, in quest'area cresceranno più piante e alberi e verrà trattenuta più acqua. Inoltre, gli agricoltori hanno a disposizione due stagioni di crescita invece di una sola. Ciò garantisce una maggiore stabilità sociale e finanziaria in queste aree. Queste misure di ampia portata portano rinverdimento e prosperità in vasti tratti di terra che in precedenza erano marginali ed estremamente poveri.

Video: "La rivoluzione idrica dell'India #3: dalla povertà alla permacultura con la DRCSC"
<https://www.youtube.com/watch?v=KtHullfyJao>



Qui ascoltiamo Ardhendu Chatterjee esclamare: "*Così il loro reddito è raddoppiato e le spese sono diventate la metà!*". I volti orgogliosi dei beneficiari mostrano la loro grande soddisfazione. In questo video Millison mostra il lavoro del Development Research Communication and Services Centre (DRCSC) nello stato del Bengala occidentale, sulla costa orientale dell'India.

Il fondatore del DRCSC, Ardhendu Chatterjee, ci mostra gli effetti dei progetti di stoccaggio dell'acqua e di ripristino delle falde acquifere che consentono ai più poveri tra i poveri di rimanere nelle loro terre e di prosperare, invece di dover emigrare lontano per lavori a basso salario.

L'intero grande scavo a sinistra è stato completato in un solo anno di *lavoro manuale*. Inoltre, hanno inventato un nuovo sistema di cattura dell'acqua per le aree più pianeggianti e la ricca produzione che ne è derivata ha permesso di coltivare diversi tipi di terra e di pesca.

3 Se non diversamente specificato, tutte le immagini sono schermate dei video annotati.

Video: "La rivoluzione idrica dell'India #4: Permacultura per le terre desolate nella fattoria di Aranya".
<https://youtu.be/KhoV-vBAyFI>

Immagine 1: vista ravvicinata a volo d'uccello della fattoria Aranya, creata in cima a un terreno incolto su uno scudo di roccia.



Immagine 2: vista a volo d'uccello distante della fattoria di Aranya. La fattoria di Aranya è situata nel mezzo di un enorme terreno di scarto. Le curve di livello sono state successivamente sovrapposte a questa ripresa.



Immagine 3: Una grande fossa utilizzata per contenere l'acqua raccolta durante la stagione delle piogge.



Eccoci in un'altra località dell'India. Millison ha filmato il lavoro svolto presso la fattoria Aranya nello stato di Telangana, in India, sull'enorme e in gran parte *arido altopiano del Deccan*.

L'aspetto eccezionale è che questo fiorente villaggio è stato creato **solo vent'anni fa su una roccia nuda** (*immagine centrale* di un momento iniziale del progetto in cui la roccia è in rosa e circonda l'oasi). Era stato classificato come "terreno di scarto". Ora vanta 4,65 ettari (11,5 acri) di foreste alimentari, che hanno ripristinato le falde acquifere in abbondanza.

La fonte d'acqua originaria proveniva da grandi trincee che si riempivano d'acqua durante la stagione delle piogge (*immagine 3*).

In seguito, il compost e le piante originali sono stati messi in trincee più piccole e in cumuli di raccolta. In fasi successive sono stati piantati vivai e alberi.

L'80% del terreno è ora coltivato con colture perenni che non necessitano di grandi interventi. La maggior parte delle semine è stata ottenuta grazie alle gocce degli uccelli e non ha richiesto una piantagione specifica. Oggi la fattoria offre una grande varietà di piante alimentari, specie, ortaggi, animali domestici, uccelli e fiori. Produce un buon reddito dalla vendita dei tamarindi, utilizzati nella medicina tradizionale e nella cucina indiana.

Nel corso del tempo, la falda acquifera si è innalzata nel profondo pozzo aperto scavato a mano. Gli alberi rilasciano l'acqua nella roccia che era stata frantumata dall'apparato radicale. Ora Aranya dispone di acqua sufficiente per tutto l'anno.

Millison ha visitato anche l'area circostante, dove i poveri senza terra **hanno ricevuto in gran parte sovvenzioni per la terra** e ora coltivano le proprie terre. Stanno trasformando la roccia in un bene di prima necessità, utilizzando i principi della permacultura.

8.3. Cina: Nuovi sviluppi promettenti

Finora in questa rassegna abbiamo visto che *tecniche note e consolidate* possono realizzare cambiamenti sorprendenti. Nel video iniziale abbiamo visto che le tecniche di terrazzatura e permacultura hanno apportato grandi cambiamenti a enormi superfici in Cina, India, Somalia e Ruanda.

Tuttavia, dalla Cina stanno emergendo *promesse ancora più entusiasmanti* per il futuro. Solo il 14% della Cina è coltivabile⁴, eppure deve sfamare la sua grande popolazione. Ciò ha incoraggiato i tentativi di lunga data di cercare soluzioni innovative per aumentare la percentuale di terra coltivabile. Questo sta iniziando a dare i suoi frutti. Scopriamo...

...lo sviluppo di riso resistente al sale.

...la possibilità di trasformare la sabbia del deserto in terreno.

...una massiccia espansione della bonifica nel vasto deserto del Gobi.

Vediamo questi progetti.

Riso resistente al sale

Video: "Il riso all'acqua di mare potrebbe determinare il futuro della sicurezza alimentare?"

<https://youtu.be/2BMxx70TXeY>



La Cina ha lavorato per sei decenni per migliorare la resa del riso, e con molto successo. Attualmente, la resa per ettaro è *decuplicata rispetto al 1960*.

Negli ultimi anni i cinesi hanno anche voluto sviluppare forme di riso resistenti al sale per terreni molto salini e/o alcalini. Dopo molti tentativi durati tre decenni, sono stati finalmente sviluppati ceppi affidabili tolleranti al sale.

Esistono cinque tipi di terreni salino-alcalini in diverse zone della Cina. Ogni tipo richiede un approccio diverso. Per due di queste cinque forme, sono stati sviluppati semi commercialmente validi e sono stati testati con successo sul campo. Il riso resistente al sale è stato sperimentato con successo anche a Dubai.

Questi tipi di riso sono ora in fase di approvazione da parte del Ministero dell'Agricoltura e degli Affari Rurali cinese.

I campioni hanno un buon sapore. Secondo l'intervistatore a destra, non hanno un sapore salino e sembrano simili al riso a chicco lungo tipico delle coltivazioni del nord della Cina.

Con questo approccio è probabile che vaste distese di terreno possano essere presto riportate alla coltivazione.

La sabbia diventa terreno utilizzabile

Video: "6 metodi utili che la Cina usa per convertire il deserto in terreni produttivi ricchi di colture"

<https://www.youtube.com/watch?v=UW0CCK3FQ5I>

Se si versa acqua sulla sabbia, la maggior parte dell'acqua andrà persa. Si infiltra nella sabbia.

Per contrastare questo effetto, i ricercatori cinesi hanno sviluppato una pasta a base di cellulosa vegetale che aiuta a trattenere l'acqua, i nutrienti e l'aria. Non è tossica, è ecologica e ha un prezzo ragionevole.

⁴ Alcune altre fonti fissano questa percentuale a partire dal 10% o dall'8%.



Quando questa pasta viene spruzzata sulla sabbia, una membrana finissima di questa pasta ricopre ogni granello di sabbia e si forma una microstruttura. La sabbia è quindi in grado di trattenere l'acqua per impedirne l'infiltrazione. La membrana modifica la tensione superficiale dell'acqua e quindi la sabbia si trasforma in una pellicola trasparente per creare una "sabbia anti-seepage". Questa sabbia anti-seepage è

ideale per le piante che devono essere protette dall'erosione del vento.

Con un trattamento speciale di questa tecnologia, un terreno sabbioso di 1,6 ettari è stato trasformato in terra fertile (vedi sopra). In questo modo è possibile trasformare un deserto in un'oasi, a un certo prezzo.

8.4. Recupero del deserto del Gobi

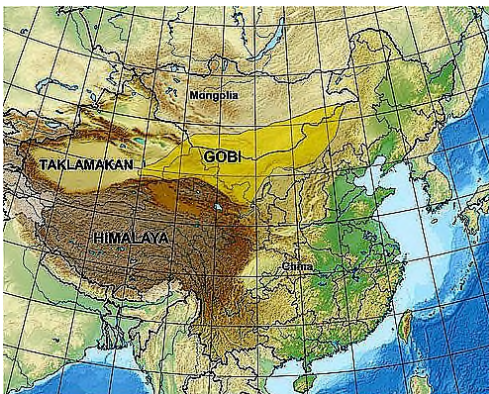


Fig. 1. Gobi e Taklamakan, Wikipedia. Fig. 2. Tempesta di sabbia che minaccia una città cinese. Fig. 3. "Programma cinese di foreste a tre rifugi", il nome ufficiale della Grande Muraglia Verde. Fig. 4.: Nuova autostrada nel bel mezzo del rimboschimento.

Articolo: Vince Beiser "La Cina sta terraformando il deserto del Gobi".

Le tre immagini successive sono tratte da questo articolo. Fonte: South China Morning Post: South China Morning Post. <https://www.anti-empire.com/china-is-terraforming-the-gobi-desert/>

I deserti e i semideserti del Gobi e del Taklamakan, che confinano con la Cina settentrionale, non sono deserti sabbiosi come il Sahara, ma in gran parte rocce nude. Questa regione è nota per le frequenti tempeste di sabbia, così come per le piogge improvvise, le neviccate e il gelo che le hanno fatto guadagnare il nome di "deserto freddo".

Questi deserti si trovano a ben oltre 1000 m di altitudine e contribuiscono alle basse

temperature, che possono raggiungere i -40°C . Un'ulteriore umidità si aggiunge all'aria frizzante quando la neve è spinta dal vento proveniente dalle steppe siberiane. Inaspettati ed estremi sbalzi di temperatura possono far salire le temperature fino a 35°C in un solo giorno. Espandendosi al ritmo inquietante di 3600 km^2 all'anno, i due deserti soffrono di una massiccia *desertificazione*. Le tempeste di polvere sono frequenti e causano molti danni all'agricoltura.

Vince Beiser dice nell'articolo sopra citato: "Le terre sabbiose che coprono circa il 18% della Cina si sono espanse rapidamente. Nel 2006, stavano divorando terreni utilizzabili a un ritmo di quasi 1.000 miglia quadrate all'anno [...] rispetto alle 600 miglia quadrate all'anno degli anni Cinquanta.

"Questo è un problema non solo per le persone che vivono in quelle aree, ma anche per i molti milioni di persone che vivono abbastanza vicino ai deserti da essere colpiti dai movimenti della sabbia. La migrazione delle dune minaccia i campi agricoli e persino interi villaggi. Tratti di strade e ferrovie sono costantemente bloccati dalla sabbia soffiata.

"Le tempeste di sabbia soffiano regolarmente decine di migliaia di tonnellate di sabbia e polvere a Pechino e in altre città, intralciando il traffico e creando un pericoloso pericolo per la salute. La Banca Mondiale ha stimato che la desertificazione costa all'economia cinese circa 31 miliardi di dollari all'anno".

Questi problemi sono stati esasperati dalla massiccia immigrazione dalle regioni meridionali della Cina. Per questo motivo si sta costruendo una nuova Grande Muraglia di alberi lungo il confine settentrionale della Cina, nei deserti del Gobi e del Taklamakan. Sono già stati piantati miliardi di alberi, tanto da coprire quasi la distanza tra San Francisco e Boston.

Il progetto, ufficialmente chiamato "Grande Muraglia Verde", è stato lanciato nel 1978 e dovrebbe continuare fino al 2050. L'obiettivo è quello di piantare circa 88 milioni di acri di foreste protettive in una fascia lunga quasi 3.000 miglia e larga fino a 900 miglia in alcuni punti. "In seguito al continuo peggioramento delle condizioni ambientali della Cina, negli ultimi anni il governo ha aggiunto una manciata di altri importanti progetti di rimboschimento. Il tutto si aggiunge a quello che è senza dubbio *il più grande progetto di rimboschimento della storia umana*.

"I risultati finora sono stati splendidi, almeno secondo il governo cinese. Migliaia di ettari di dune mobili che minacciavano i campi e i villaggi degli agricoltori sono stati stabilizzati. La frequenza delle tempeste di sabbia a livello nazionale è diminuita di un quinto tra il 2009 e il 2014. E sebbene i deserti continuino a diffondersi in alcune aree, l'SFA, l'agenzia governativa che supervisiona i principali programmi di piantumazione di alberi, sostiene che nel complesso non solo ha fermato, ma ha addirittura iniziato a invertire l'espansione dei deserti".

Ma non tutto è andato secondo i piani.

Molti alberi sono morti per mancanza di umidità, o perché è stato scelto un sito non adatto, o perché sono state utilizzate le specie arboree sbagliate. Alcuni non sono riusciti a sopravvivere nell'ambiente arido e altri sono stati colpiti da malattie e parassiti che si diffondono rapidamente nelle foreste monoculturali. Nel 2000, un'infestazione di coleotteri nella Cina centro-settentrionale ha spazzato via *1 miliardo di pioppi*, frutto di due decenni di piantagioni.

Allo stesso tempo, se lo sforzo sarà effettivamente mantenuto fino al 2050, gli errori potranno essere corretti. Se le correzioni vengono effettuate rapidamente, l'impianto iniziale ha già modificato l'ecosistema a tal punto da mettere in moto processi atmosferici, idrici e vegetazionali positivi, che consentono una ripresa continua.

8.5. Stati Uniti, Canada, Australia e gran parte dell'Europa:



La scelta attuale... ci sono scelte migliori?

Video: "Unbroken Ground | Un nuovo vecchio modo di coltivare il cibo".
<https://www.youtube.com/watch?v=3Ezkp7Cteys>

Video: "I rinnegati della rigenerazione" - "I fruttivendoli naturali presentano".
<https://youtu.be/BkOb9Q2hXYE>

Se acquistate il vostro cibo in un negozio di questo tipo, è probabile che...

- ... che il vostro pane e la vostra birra provengano da questi campi,
- ... che il vostro pollo sia prodotto in un ambiente così vicino,
- ... e se mangiate carne di manzo, questa viene allevata in recinti così stretti prima della macellazione.

Quali sono i problemi?

Possono essere diversi, a seconda delle vostre sensibilità⁵.

Ma c'è un problema cruciale e fondamentale a cui forse non avete pensato inizialmente: Stiamo impoverendo la nostra terra coltivando incessantemente con la monocoltura, i fertilizzanti e gli erbicidi.

In breve, la monocoltura impoverisce il terreno di sostanze nutritive al punto che non può più contenere alcun valore nutritivo -- ogni valore nutritivo deve essere fornito dall'esterno. La monocoltura aumenta anche il rischio di parassiti e malattie. È stata collegata a un maggiore stress da malattie, alla carenza di nutrienti nel suolo, al degrado del suolo e alla deforestazione.

⁵ Molti di noi considerano rivoltanti le pratiche di allevamento ad alta densità su larga scala. Molti requisiti giuridici, in particolare in Europa, stanno attualmente affrontando questo problema.

La monocoltura impoverisce i nutrienti disponibili nel suolo. Il suolo subisce la perdita di microrganismi e batteri e diventa più suscettibile all'erosione, ma subisce anche una maggiore contaminazione a causa del maggiore uso di pesticidi, erbicidi e fertilizzanti. Queste sostanze chimiche si infiltrano nel terreno, contaminando sia il suolo che le acque sotterranee. L'eccesso di fertilizzanti è quindi dannoso per la salute del suolo e delle falde acquifere.

Inoltre, una struttura del suolo a monocoltura significa che solo un tipo di radice è disponibile per trattenere l'umidità e prevenire l'erosione, un lavoro che in genere richiede diversi tipi di radici.

Una monocoltura è anche più a rischio di essere decimata dalla peronospora o dai parassiti, perché queste minacce possono spostarsi più velocemente nell'area. Le monocolture, quindi, aumentano il potenziale di devastanti fallimenti dei raccolti, come la carestia di patate della metà del XIX secolo o l'infestazione di coleotteri di un miliardo di alberi nella Cina centro-settentrionale, già menzionata in precedenza.

Infine, negli ultimi decenni molti tipi di alimenti e di frutta hanno perso una parte importante del loro valore nutrizionale, vale a dire che ciò che si mangia contiene in proporzione molto meno di ciò di cui il corpo ha effettivamente bisogno. Ciò è dovuto al maggiore utilizzo di colture che hanno barattato i valori nutrizionali con una maggiore capacità di sostenere una conservazione prolungata.

Stiamo esaurendo il suolo.

Video: "Living Soil: A Documentary", <https://www.youtube.com/watch?v=ntJouJhLM48>

Video: "Superare la scarsità d'acqua - Imparare dall'esperienza di Israele", <https://www.youtube.com/watch?v=WR7WsWe-z0k>

Video: "Vengo dalle Fiji - Mangrovie", <https://youtu.be/1hRjz7tfjKU>

Matt Maier, un agricoltore americano di grandi dimensioni, afferma⁶: *"La sostenibilità non è sufficiente. Non possiamo sostenere e aspettarci di sopravvivere nello stato attuale della nostra agricoltura. Dobbiamo fare meglio. Dobbiamo rigenerare. La nostra agricoltura convenzionale oggi si basa sull'esaurimento. Per quanto tempo possiamo vivere su questo suolo prima che non sia più in grado di produrre?"*

"Se perdiamo il suolo, abbiamo perso tutto. Stiamo esaurendo la nostra capacità di creare cibo in grado di nutrirci. Non so cosa ci sia di più fondamentale. Non so cosa si possa fare di più grande che rigenerare il nostro suolo e quindi rigenerare la nostra salute".

Cosa si può fare? Molto, ecco alcuni suggerimenti tratti dai video...

Utilizzare una gestione delle colture diversificata, priva di OGM, compostata e a rotazione. Questo permette la rigenerazione perpetua del suolo e riduce l'uso di erbicidi. Le colture diversificate e ruotate su concime naturale, d'altra parte, sono molto meno suscettibili di fallimenti generalizzati e massicci dei raccolti. La rotazione delle colture porta la diversità nella vita sotterranea del suolo. Complessivamente queste tecniche costano un po' di più, ma rigenerano il suolo in modo permanente.

- *Utilizzare il pascolo libero del bestiame su un numero sufficiente di terreni erbosi, con le necessarie rotazioni dei pascoli. Questo permette all'erba di essere fertilizzata dal bestiame e di ricrescere continuamente nelle rotazioni.*
- *Utilizzare l'allevamento di bufali. Contrariamente ai bovini, i bufali non tagliano*

6 *Regenerative Renegades | Natural Grocers Presents, <https://youtu.be/BkOb9Q2hXYE>.*

l'erba così in basso come i bovini. Con una densità adeguata, questo preserva e rigenera il terreno erboso senza rotazioni dei pascoli. A sua volta, questo riduce la necessità di manodopera per effettuare le rotazioni.

- *Separare meglio i pesci mirati da quelli non mirati è importante per preservare la continuità degli stock ittici.* A tal fine, si può ricorrere alla "pesca con reti da scogliera", in cui i pesci di taglia intera vengono radunati in reti e separati manualmente dai pesci non bersaglio. Questo metodo evita l'inutile spreco di specie ittiche protette.
- *Imparare dall'esperienza di successo di Israele nel gestire la scarsità di acqua potabile e nel riutilizzare l'acqua per scopi agricoli (vedere il secondo video in alto).*
- *Imparate a piantare mangrovie nelle Fiji, per frenare l'innalzamento del livello del mare (vedi terzo video in alto).*
- *Utilizzare alcuni metodi di permacultura che assicurano un uso (molto) migliore delle risorse idriche e forniscono una maggiore diversità di frutta e verdura (vedi sotto).*
- *La moderna analisi del suolo applicata a colture diversificate può ancora aumentare ulteriormente le rese producendo una composizione del suolo più ricca e sana.*
- *L'uso degli OGM è sospetto perché gli studi sugli animali hanno documentato aberrazioni delle funzioni epatiche, renali e della fertilità⁷. Inoltre, la modificazione genetica può danneggiare la diversità biologica e i geni modificati possono penetrare nelle piante selvatiche e nelle colture non modificate.*

Alcune di queste misure sono già in atto in località selezionate (vedi video) e/o aumenterebbero solo leggermente i costi. Un uso molto più generalizzato di questi metodi di coltivazione farebbe progredire notevolmente la sostenibilità e fornirebbe la rigenerazione tanto necessaria dei terreni agricoli esistenti. Inoltre, la diversificazione delle coltivazioni ridurrebbe il rischio di massicce perdite di raccolto.

8.6. La permacultura: un'alternativa personale

Molti desiderano tornare alla terra, vogliono coltivare il proprio cibo e forse desiderano guadagnarsi da vivere lontano da un lavoro a tempo pieno, con un lavoro che abbia un "significato reale". La "Permacultura" racchiude tutte queste tendenze in un movimento di recupero della terra. La permacultura favorisce un tipo di agricoltura sostenibile con un uso massimo di sostanze non chimiche e, come abbiamo scoperto sopra, ci mostra i mezzi naturali per catturare l'acqua piovana e il suo uso intelligente per una coltivazione ricca all'interno di un sistema completo.

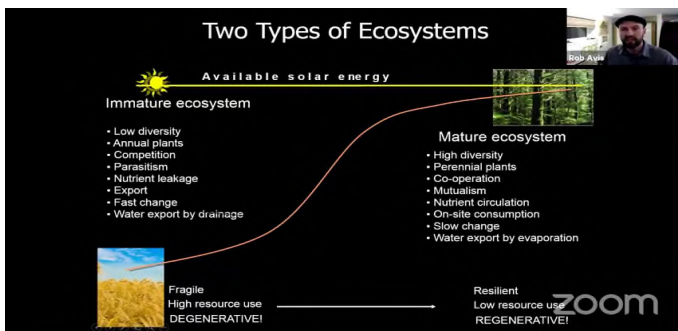
Un aspetto importante della permacultura è che lavora con la natura e non contro di essa: "Utilizza 'progetti' [idee e modelli] che attingono ai modelli naturali per soddisfare le esigenze degli esseri umani (cibo, energia, riparo, tecnologia, risorse e gestione dei rifiuti), in un modo che lavora a fianco della natura, invece di distruggerla"⁸.

È possibile tutto questo, anche con un budget familiare? Sì, la "permacultura" promette di

⁷ <https://gmoresearch.org/>, http://www.academia.edu/3405390/Morphological_and_Biochemical_Changes_in_Male_Rats_Fed_on_Genetically_Modified_Corn_Ajeeb_YG. Vedi anche Claire Robinson Mphil, Michael Antoniou PhD, John Fagan PhD, "GMO Myths And Truths". Dal riassunto: "Le prove presentate indicano molti pericoli, rischi e limiti della tecnologia dell'ingegneria genetica. Questi includono i danni riscontrati nell'alimentazione animale e negli studi ecologici, che a loro volta indicano i rischi per la salute e l'ambiente posti dalle colture e dagli alimenti geneticamente modificati".

⁸ "Introduzione al corso di progettazione in permacultura", Parte 1 Introduzione. (inglese)

ottenere tutto questo e molto di più. Se siete determinati, potete trovare il vostro posto nella permacultura.



La soluzione migliore è ascoltare qualcuno che possa introdurre i concetti della permacultura nel modo più rapido e sintetico possibile. Ho analizzato molti video ed ecco i due migliori che ho scelto per l'introduzione:

Video 1: "Introduzione alla Permacultura - Parte 1", <https://youtu.be/qmo7zC7MBOQ9> (1h 37)

Ecosistema industriale vs. ecosistema maturo, tratto da "Introduzione alla Permacultura - Parte 1".

Ho un grande rispetto per Rob Avis. In sole 1h e 37 minuti, vi illustra tutti i concetti fondamentali della permacultura.

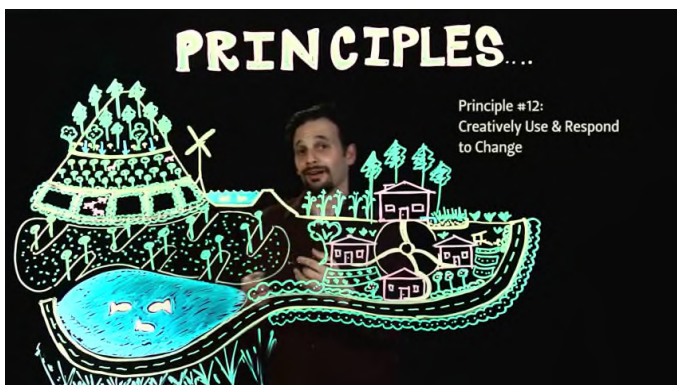
Questo video è altamente raccomandato.

I concetti chiave centrali sono riassunti in questa figura che riporto qui per riferimento. È stata presa dal punto 1h01m in poi del video.

Il secondo video mostra i 12 principi chiave della permacultura di David Holmgren. Questi riassumono e illustrano tutti i punti principali e costituiscono un'introduzione concisa a tutta la permacultura.

I 12 principi della permacultura di David Holmgren

Video 2: "I principi della permacultura", <https://youtu.be/0mwRAf3z9ag>. A cura di Oregon State University Ecampus. (9 min 32).



1. *Osservare e interagire.* Quali sono le forze presenti nel mio sito per le quali devo progettare? Che devo prendere in considerazione? Dove scorre e si raccoglie l'acqua? Perché? Il clima? Topografia? Tipo di terreno? Animali selvatici, vento, incendi, persone presenti in loco o nelle vicinanze?

2. *Catturare e immagazzinare energia.* L'"energia" può essere

l'acqua che viene catturata per un uso futuro, un luogo ventoso per un mulino a vento o le foreste che possono fornire combustibile per il riscaldamento. I sistemi di energia alternativa possono estrarre il vento, l'acqua e altre risorse per il nostro uso.

3. *Ottenere un rendimento.* Questo determina, ad esempio, quale albero piantare in un determinato luogo, in base alla resa prevista. Quale raccolto potrebbe produrre la migliore resa in questo caso? Più frutti o più piante verdi? Ho bisogno di più o meno acqua per aumentare la resa? Il sito ha un angolo tranquillo per un alveare?

4. *Applicare l'autoregolazione e accettare il feedback.* Pensate alle lezioni che state ricevendo dal vostro orto. Imparate da esso in modo che il vostro contributo diventi

un beneficio sempre maggiore per voi e per coloro che vi circondano.

5. *Utilizzare e valorizzare le risorse e i servizi rinnovabili.* Le risorse rinnovabili sono quelle che si ricostituiscono con un uso moderato, come ad esempio un secondo frutteto a valle del primo che riutilizzerà l'acqua dall'alto.
6. *Non produrre rifiuti.* In questo caso trasformiamo i rifiuti in cibo per un altro: riutilizziamo i rifiuti di una moderna toilette a secco non maleodorante per fare il compost. Pulire e riciclare le acque grigie. Riparare e riutilizzare gli strumenti e le attrezzature rotte. Ridurre, riutilizzare, riparare e riciclare.
7. *Progettare dai modelli ai dettagli.* Ad esempio, partire dal modo in cui l'acqua scorre attraverso il terreno, quindi disporre gli elementi nel loro ordine naturale.
8. *Integrare, piuttosto che segregare.* Concepire le distanze tra i luoghi di lavoro e quelli sociali partendo dalla comprensione di come una comunità interagisce e di come preferisce svolgere il proprio lavoro. Tenere conto della sicurezza e delle aree di gioco dei bambini e dei loro genitori che li sorvegliano.
9. *Utilizzare soluzioni piccole e lente.* Pensate agli usi e ai raccolti che matureranno nel tempo.
10. *Utilizzate e valorizzate la diversità.* La diversità assicura contro il fallimento di parti del vostro orto (ad esempio, i parassiti). Inoltre, la diversità di alimenti ben scelti fornisce le vitamine e i minerali necessari al vostro cibo.
11. *Utilizzate i bordi e valorizzate i margini.* Utilizzate le siepi per coltivare gli arbusti da frutto. Un'idea: utilizzare l'irrigazione a goccia piuttosto che gli irrigatori radiali, dove non è possibile utilizzare i quattro bordi. Inoltre, l'acqua si perde per evaporazione: si pensi all'evaporazione dell'acqua spruzzata che cade su un campo dopo una calda giornata estiva.
12. *Utilizzare in modo creativo e rispondere ai cambiamenti.* I campi si evolvono e devono essere adattati nel tempo. Tenetene conto ed evolvete con i vostri campi.

Considerazioni sulla permacultura

I video sono realizzati da chi ha avuto successo, non da chi ha fallito. Quindi nei video accompagneremo necessariamente coloro che hanno avuto successo e la cui dedizione ed entusiasmo rimangono contagiosi.

Detto questo, si consigliano alcune linee di cautela:

- Il lavoro in agricoltura è e richiede *un duro lavoro fisico e una presenza quasi quotidiana* per gran parte del tempo. Un giardino è vivo. Non appena si va oltre una serie di fioriere, ci si deve preoccupare dell'irrigazione, dei potenziali danni causati dal vento, dalla pioggia e dal gelo, nonché di occuparsi dei numerosi raccolti di una piantagione in permacultura.
- Il pericolo di incendi su larga scala è particolarmente pronunciato nei Paesi mediterranei europei e in molte aree delle Americhe e dell'Australia.
- Le condizioni estreme mostrate in alcuni esempi qui riportati hanno richiesto una consolidata esperienza di permacultura per avere successo. Il denaro investito in un corso completo di permacultura e/o in una valutazione professionale del terreno sarà ampiamente ricompensato nel lungo periodo.
- Durante i primi cinque-dieci anni di una nuova piantagione, le primavere, le estati e la maggior parte dell'autunno richiedono la vostra presenza quasi quotidiana. Molto dipende dall'uso che volete fare del vostro terreno. Una permacultura matura

utilizzata esclusivamente per uso personale è molto diversa da un terreno coltivato a scopo di lucro.

- Non ignorate l'importanza umana dei vostri vicini. Molti hanno desiderato "vivere lontano da un lavoro a tempo pieno" e si sono trovati troppo isolati in campagna, soprattutto se hanno figli.
- Non trascurate l'importanza formale degli aspetti legali. Le regole relative a terreni, giardini e territori hanno distrutto molte ambizioni di permacultura. Per esempio, si può piantare qualcosa di nuovo nel prato di casa? In molte località dell'Europa o del Nord America esistono leggi che prescrivono "prati e siepi ben curate" come unico paesaggio consentito. Oppure potete tenere dei polli sulla vostra terra? Potete vendere per ottenere un reddito regolare i proventi del vostro terreno? Si può costruire o riparare un'abitazione? Quali sono le regole per una "Tiny House"? Qual è il suo peso se è mobile? Potete costruire cabine da affittare sul vostro terreno? Informatevi, prima che sia lui a prendere voi.
- I frutti della permacultura richiedono un certo tempo per essere realizzati. Ovviamente tutto dipende dall'investimento iniziale e dalla posizione. Ma pensate a un periodo iniziale di cinque-dieci anni, prima che la situazione si stabilizzi.
- Infine, gli ideali applicabili alla permacultura non sempre si accordano con "accordi redditizi per la coltivazione a scopo di vendita". Per esempio, *una disposizione di permacultura* potrebbe suggerire di piantare alberi da frutto in modo totalmente intercalato, mentre una disposizione di *"coltivazione per la vendita"* suggerirebbe di raggrupparli per una raccolta efficiente. Lavorate insieme per ottenere idee da altri che hanno avuto buone esperienze con i terreni del vostro quartiere.

8.7. Storie di permacultura, off-grid e case minuscole

Tutti i commenti della sezione seguente sono stati estratti dai commenti video forniti dagli utenti. Vi ringrazio per averli condivisi con il mio pubblico.

Esperienze personali di permacultura

AUS "Beautiful 1-Acre Small Scale Permaculture Property | Limestone Permaculture Farm Tour", <https://youtu.be/jSNc13cmknE>

Un tour della Limestone Permaculture Farm nel Nuovo Galles del Sud, Australia. Brett Cooper gestisce la proprietà di 1 ettaro come una fattoria produttiva che aiuta a sfamare circa 50 famiglie. Il tour include un'occhiata al frutteto, al cancello della fattoria per roulotte, alle aree per i polli e le anatre e alla casa dell'ombra. Brett racconta cosa ha portato lui e la sua famiglia a questo completo cambiamento di stile di vita in cui stanno prosperando.

AUS "Vivere una vita radicalmente semplice in permacultura su 1/4 di acro | Creature del luogo", <https://youtu.be/rCRukvZE2Vk>

Creatures of Place è uno sguardo al meraviglioso mondo degli artisti come famiglia: Meg Ulman, Patrick Jones e il loro figlio più giovane, Woody. Vivendo su un terreno di un ettaro in una piccola città australiana, Meg e Patrick hanno progettato la loro proprietà utilizzando i principi della permacultura. Coltivano la maggior parte del loro cibo, non possiedono auto e vanno in bicicletta, usano pochissima elettricità e recuperano cibo e materiali dalla foresta locale.

AUS "Trasformazione in permacultura in 90 giorni", <https://youtu.be/AWtsrNuUAgE>

Le grandi aree di prato avevano solo circa 5 cm di terriccio su una base di argilla

fortemente compattata, così decisero di utilizzare al meglio una miscela di terriccio e compost per formare letti rialzati, dato che preferivano sedersi sul bordo dei letti rialzati piuttosto che piegarsi. Il piano prevedeva l'utilizzo di legname locale a basso costo per realizzare le aiuole, che sarebbero marcite nei 5-6 anni successivi. A quel punto, avrebbero fatto abbastanza compost e raccolto abbastanza rifiuti agricoli per costruire il terriccio su tutto l'acro e avere una bella area produttiva e soffice. Tutti i letti rialzati erano della stessa dimensione, in modo da poter utilizzare un trattore per polli, e nelle 8 settimane successive abbiamo prodotto 25 tonnellate di compost, per lo più con risorse della fattoria, e lo abbiamo mescolato con parte del terriccio ricavato dalla costruzione della diga per riempire i letti rialzati.

NZ "Incredibile foresta alimentare in permacultura di 23 anni fa - un invito alla selvatichezza", <https://youtu.be/6GJFL0MD9fc>

Nella piccola città di Riverton, in fondo all'Isola del Sud della Nuova Zelanda, si trova l'incredibile foresta alimentare di Robert e Robyn Guyton, che ha 23 anni. La proprietà di 2 acri è stata trasformata da un terreno trascurato in un fiorente ecosistema di alberi autoctoni ed esotici dove vivono in abbondanza uccelli e insetti. Robert e Robyn sono una grande fonte di ispirazione per noi, non solo per il loro bellissimo approccio alla cura della terra e alla salvaguardia di alberi e semi autoctoni, ma anche per il modo in cui hanno avuto un impatto sulla loro comunità locale.

NZ "Documentario completo: Un uomo trascorre 30 anni trasformando un terreno degradato in un'enorme foresta (Fools & Dreamers)", <https://youtu.be/3VZSJKbzyMc>

L'incredibile storia di come un terreno agricolo degradato e infestato da ginestre sia stato rigenerato in una splendida foresta autoctona neozelandese nel corso di 30 anni. Regenerating a Native Forest è un documentario di 30 minuti sulla riserva naturale di Hinewai, nella penisola di Banks in Nuova Zelanda, e sul suo kaitiaki/gestore da 30 anni, il botanico Hugh Wilson.

NZ "Un uomo lascia il lavoro nella finanza per coltivare cibo e sviluppare una foresta alimentare in permacultura Dalla finanza all'agricoltore", <https://youtu.be/3jh1481J6qw>

Andrew Martin lavorava nel settore finanziario in Australia, ma dopo aver appreso la vera situazione del mondo, con l'inizio dell'effetto del picco del petrolio e del cambiamento climatico, ha capito che doveva lasciarsi alle spalle quello stile di vita insostenibile e fare qualcosa di utile per aiutare a guarire la Terra e ad essere più resiliente di fronte al cambiamento. Con la moglie Beth si è trasferito in Nuova Zelanda, dove sta trasformando un terreno agricolo verde e desertico in una foresta di permacultura produttiva e ricca di cibo. È incredibile vedere quanto stanno raccogliendo dopo soli tre anni.

Giordania "Celebrazione dei 10 anni del progetto Greening the Desert, Giordania", <https://youtu.be/yI9wMtTvWps>

Il Progetto Greening the Desert (GTD) è iniziato con l'acquisto di un terreno circa dieci anni fa e si è espanso lentamente fino a quando non è diventato una crescita esponenziale. Le cose sono iniziate dall'alto, letteralmente, con un grande serbatoio d'acqua che alimenta un blocco di docce e servizi igienici proprio a valle. I servizi igienici sono a compostaggio secco e forniscono fertilizzante per le piante in loco, mentre l'acqua grigia delle docce e dei lavandini va in un vicino canneto. Il canneto, ancora alto nel paesaggio, è in grado di irrigare per gravità molti alberi in tutto il sito. Il tutto viene utilizzato in loco per una benefica pulizia biologica.

La foresta alimentare, con muri in pietra e canali di scolo sostenuti dalla terra, si muove

attraverso il paesaggio fino ai pollai e alle conigliere, che combinano le deiezioni in un sistema che crea un metro cubo di compost ogni cinque settimane. Questo va al giardino principale, un orto coperto dall'ombra. Il fertilizzante in eccesso (compost) va agli alberi della foresta alimentare e al vivaio. Il deflusso dal vivaio passa all'orto.

L'edificio degli alloggi ha un ufficio, un'aula e otto camere da letto. È alto due piani e realizzato con mattoni di terra e balle di paglia. Sul tetto c'è un bellissimo giardino composto da aiuole di canalette.

USA "Agricoltura in sequenza naturale Come Peter Andrews ringiovanisce la terra colpita dalla siccità Storia australiana", <https://youtu.be/-4OBcRHX1Bc>

Quasi 50 anni fa, il magnate del pollo fritto David Bamberger usò la sua fortuna per acquistare 5.500 acri di terreno sovraccarico di pascoli nella Texas Hill Country. Piantando erbe per assorbire le piogge e riempire le falde acquifere delle colline, Bamberger dedicò il resto della sua vita a ripristinare il paesaggio degradato. Oggi il terreno è stato riportato al suo habitat originale e vanta un'enorme biodiversità. Il modello di gestione del territorio di Bamberger viene ora replicato in tutta la regione ed è considerato un visionario nella gestione del territorio e nella conservazione dell'acqua.

USA "Profitable Farming and Designing for Farm Success by Jean-Martin Fortier", <https://youtu.be/92GDHGPSmel>

Gli strumenti e le tecniche orticole costituiscono la parte migliore di ciò che rende redditizia un'attività orticola diversificata, ma in questa presentazione JM Fortier parlerà di come la fase di progettazione di un'azienda agricola possa essere ancora più importante. Partendo dall'esperienza del suo orto di 2 acri e di quello di un nuovo orto di 5 acri che sta attualmente allestendo, JM elaborerà alcuni dei principi di progettazione che ha seguito.

USA "Fattoria in permacultura - dopo 12 anni", https://youtu.be/9n_ATKIY-fQ

La fattoria Okfuskee incorpora nella sua proprietà di 20 acri il progetto di permacultura Broad Acre, il pascolo a rotazione, l'agricoltura di mercato e altro ancora. Si trova a Silk Hope, NC.

CAN "What Permaculture Got Wrong - Dispelling Five Common Myths", <https://youtu.be/C0kVIS3rQ28>

Curtis Stone gestisce una fattoria urbana commerciale chiamata Green City Acres a Kelowna, BC, Canada. La sua missione è mostrare agli altri come sia possibile coltivare molto cibo su piccoli appezzamenti di terreno e guadagnarsi da vivere. Utilizzando il fai-da-te e semplici infrastrutture, è possibile guadagnarsi da vivere nel proprio giardino o in quello di qualcun altro.

"La mia risposta a Curtis Stone 'Cosa ha sbagliato la permacultura... Sfatate cinque miti comuni'", <https://youtu.be/cS6uOWhjJE0>

Regno Unito "Un giardino forestale con 500 piante commestibili potrebbe portare a un futuro sostenibile", https://www.youtube.com/watch?v=Q_m_0UPOzul

Invece di file ordinate di monocolture, i giardini forestali combinano alberi da frutta e noci, arbusti, erbe, viti e verdure perenni in un ambiente apparentemente selvaggio. Questo tipo di agroforestazione imita gli ecosistemi naturali e utilizza lo spazio disponibile in modo sostenibile.

Martin Crawford, inglese, è uno dei pionieri del giardinaggio forestale. Partendo da un campo pianeggiante nel 1994, il suo terreno è stato trasformato in un bosco e funge da

risorsa educativa per altri interessati al giardinaggio forestale. Questo breve filmato di Thomas Regnault si concentra sull'orto forestale di Crawford, che è abbondante, vario, commestibile e potrebbe essere una risposta al futuro dei sistemi alimentari.

Vivere fuori dalla griglia

***CAN "Coppia di pensionati che vive fuori dalla rete condivide la sua esperienza di 8 anni",
<https://youtu.be/2RAKB1z2MaQ>***

In questo video incontriamo Art e Mary, una coppia di pensionati che ha deciso di costruire una casa efficiente dal punto di vista energetico e priva di allergeni e ha finito per vivere completamente fuori dalla rete! Hanno un enorme sistema di energia solare per la maggior parte del loro fabbisogno elettrico, lavorano tutta la loro legna da ardere, coltivano e raccolgono molto del loro cibo in estate e raccolgono l'acqua piovana per innaffiare il loro giardino!

Casa minuscola

***"Casa minuscola moderna a concezione aperta con letto elevabile #anawhite",
<https://youtu.be/IHjJd4tkvSU>***

Piena di idee fresche e originali per le case minuscole, questa casa da sogno rustica e moderna su ruote lunga 24 piedi ha tutto... e anche uno spazio aperto! Dotata di letto a soffitto con sollevamento automatico, area lounge convertibile, scrivania ribaltabile, armadio scorrevole nella doccia, scaffale della dispensa scorrevole, lavanderia nascosta e molto, molto altro, questa casa minuscola raggiunge un comfort moderno in una pianta open concept.

***"Casa minuscola progettata per essere amica degli anziani e dei disabili",
<https://youtu.be/BIQ3yuUmBiw>***

Questa casa minuscola ha molte caratteristiche favorevoli agli anziani e ai disabili che contribuiscono a renderla uno spazio molto vivibile. Queste caratteristiche includono aspetti progettuali come rampe, pareti rinforzate per corrimano sicuri, servizi igienici e docce accessibili. È stata prestata la massima attenzione per garantire che non ci siano pericoli di inciampo nella casa e le dimensioni dell'abitazione sono state progettate per consentire l'uso di una sedia a rotelle nella casa minuscola, se necessario.

***"La straordinaria casa minuscola da 5.000 dollari di Jay Shafer",
<https://youtu.be/kokfl0vn9ZM>***

Il suo nuovo progetto di casa minuscola mira a riportare le cose all'essenziale e alla semplicità in tutti gli aspetti. Ciò significa una casa semplice e piacevole da vivere, semplice da costruire e anche semplice da permettersi. Il costo di questo nuovo progetto di casa minuscola è straordinariamente basso: 5.000 dollari!

"Vivere in una casa minuscola fa schifo (a volte)", <https://youtu.be/n7G7p1MPWIM>

Sarò sincero con voi e vi dirò perché (a volte) vivere in una Tiny House è terribile. In questo video parlo dei contro, nella mia lista di pro e contro, del vivere in piccolo.