

INDICE

<i>Prefazione</i>	5
-------------------------	---

PARTE PRIMA - EVOLUZIONE ACCELERATA	7
--	---

<i>Capitolo 1. Il viaggio ha inizio</i>	9
<i>Capitolo 2. La transizione</i>	18
<i>Capitolo 3. Benvenuto a casa</i>	23
<i>Capitolo 4. La mia nuova vita</i>	26
<i>Capitolo 5. Il risveglio</i>	31
<i>Capitolo 6. La decisione</i>	39
<i>Capitolo 7. In cerca di risposte</i>	42
<i>Capitolo 8. L'ingresso nel secondo cielo</i>	45
<i>Capitolo 9. L'addestramento spirituale ha inizio</i>	48
<i>Capitolo 10. Riconoscere il potere della mente</i>	52
<i>Capitolo 11. Imparare a creare</i>	60
<i>Capitolo 12. Il potere dell'intenzione</i>	70
<i>Capitolo 13. Affrontare la paura</i>	73
<i>Capitolo 14. Il fiume del pensiero</i>	75
<i>Capitolo 15. Purificazione</i>	78
<i>Capitolo 16. I campi del sognare umano</i>	80
<i>Capitolo 17. Ancorati al passato</i>	84
<i>Capitolo 18. Assistere una transizione</i>	88
<i>Capitolo 19. Mantenere le dipendenze</i>	91
<i>Capitolo 20. Attaccamenti individuali</i>	97
<i>Capitolo 21. Inferni mentali</i>	101
<i>Capitolo 22. La creazione è un'arte</i>	107

<i>Capitolo 23. Territori religiosi</i>	111
<i>Capitolo 24. Ambienti di guarigione</i>	118
<i>Capitolo 25. Cieli non umani</i>	123
<i>Capitolo 26. L'educazione dell'anima attraverso la materia ...</i>	126
<i>Capitolo 27. Abbracciare l'istante presente</i>	132
<i>Capitolo 28. Il filtro del cielo</i>	134
<i>Capitolo 29. La struttura del multiverso</i>	136
<i>Capitolo 30. Navigazione spirituale</i>	139
<i>Capitolo 31. Riassumendo: il Paradiso è uno stato di coscienza</i>	149
<i>Capitolo 32. Preparazione per il rientro</i>	152

PARTE SECONDA - PREPARARSI PER LA PROPRIA AVVENTURA 155

<i>Capitolo 33. La finalità del campo di addestramento fisico .</i>	157
<i>Capitolo 34. Evoluzione attraverso la materia</i>	160
<i>Capitolo 35. Stati di coscienza nell'aldilà</i>	166
<i>Capitolo 36. Sviluppare la propria capacità creativa</i>	172
<i>Capitolo 37. Osservare i propri pensieri</i>	176
<i>Capitolo 38. Tecniche di cambiamento</i>	180
<i>Capitolo 39. La mentalità dell'esploratore spirituale</i>	192
<i>Capitolo 40. Facilitare una transizione illuminata</i>	197
<i>Capitolo 41. Domande e commenti</i>	208
 <i>Conciderazioni conclusive</i>	227
<i>Glossario</i>	228
<i>Ringraziamenti</i>	241
<i>Bibliografia</i>	244
<i>Sullo stesso argomento</i>	245
<i>L'Autore</i>	246

Sviluppare la propria capacità creativa

Una delle tecniche essenziali di cui abbiamo bisogno per diventare anime mature e convivere nelle più elevate tra le dimensioni reattive al pensiero è la capacità innata di creare la nostra realtà. Ponetevi una domanda importante: in un mondo in cui ogni pensiero diventa istantaneamente realtà, chi vorreste vicino a voi? Abbiamo imparato che tutti gli oggetti fisici, forme di vita incluse, sono multidimensionali e composti di energia non fisica. Tuttavia, quello che molti non vedono è la portata, la profondità e l'importanza cruciale di questa scoperta. Pochi si rendono conto che il mondo fisico non è che uno dei molti campi di addestramento per le anime in via di sviluppo.

L'universo è molto simile a un ologramma multidimensionale fatto di energie modellate dal potere del pensiero. Il mondo fisico che vediamo intorno a noi è l'esile, densa crosta esteriore di quest'imponente proiezione energetica. La creazione della forma ha inizio all'interno del nucleo sottile più interno dell'universo e fluisce verso l'esterno dalla sua sorgente spirituale nelle vibrazioni progressivamente più dense del pensiero, dell'emozione e infine della materia. Questo magnifico ologramma di energia è sempre pronto a rispondere e in grado di farlo. Di fatto, l'universo ha sempre risposto ai vostri pensieri personali, ma sta a voi imparare a controllare e focalizzare le vostre proiezioni di energia mentale.

In sostanza, i pensieri sono cose e noi configuriamo la nostra realtà, creandola attraverso il modo in cui proiettiamo pensieri e intenzioni sia consciamente che inconsciamente. Ogni idea di sé, credenza e falsità limitante e negativa ostacola e blocca il nostro flusso creativo. È compito di ciascuno di noi

risvegliarsi e imparare a gestire il potente flusso creativo dell'energia in noi. Finché non ci assumeremo la piena responsabilità riguardo alle nostre creazioni energetiche, rimarremo rinchiusi nella dimensione fisica e in quella astrale. I grandi maestri spirituali di ogni tempo hanno ripetutamente insegnato la verità di tutto ciò, ma pochi hanno ascoltato.

LE CHIAVI PER MANIFESTARE LA PROPRIA REALTÀ

1. *Riconoscere che tutto è una forma di energia*

La fisica moderna ha dimostrato che tutto ciò che ci circonda è una forma di energia sottile in movimento; niente è davvero solido. La scienza ha anche confermato che tutta l'energia, particelle subatomiche comprese, può essere influenzata dal pensiero. Di fatto, i pensieri di un bambino possono alterare il moto dei modelli subatomici. Questa conoscenza apre le porte a una nuova e sensazionale visione della realtà e alla nostra capacità di influenzarla.

2. *Sapere che modelliamo la nostra energia individuale con la focalizzazione della nostra intenzione*

Ogni oggetto fisico ha inizio con un pensiero focalizzato. I vostri pensieri creano gli stampi energetici comunemente chiamati forme-pensiero nelle dimensioni interiori. La chiave sta non soltanto nel pensare al proprio obiettivo ma anche nell'affidarlo alla scrittura. Siate precisi. Scrivere i vostri specifici obiettivi o sogni aiuta a cristallizzarli anche più velocemente. Inoltre, è utile creare un'espressione dettagliata o un tabellone con disegni e fotografie dei vostri obiettivi personali.

3. *Creare un filmato mentale*

Create un film dettagliato della vostra nuova vita, godendovi i vostri sogni e interagendo con essi. Immaginatevi e percepitevi mentre godete le vostre creazioni nel momento presente.

4. *Mettete alla prova la vostra intenzione*

Ad esempio, se desiderate una nuova auto, provate fisicamente quella che vi piacerebbe avere. Se volete una nuova casa, andate nelle case che si possono visitare e fatevi una passeggiata all'interno. Sentitevi come se steste possedendo e godendovi il vostro sogno nel momento presente.

5. *Agite ogni volta che potete*

Questo è il passo che molti sembrano trascurare. Cercate delle opportunità per agire in direzione della manifestazione dei vostri sogni; anche le piccole cose sono importanti nel processo creativo. Le coincidenze non esistono, quindi divenite consapevoli dei piccoli cambiamenti o delle piccole aperture verso la manifestazione che si verificano nella vostra vita quotidiana.

6. *Siate aperti a ricevere*

Il passo finale sta nell'essere completamente aperti, senza condizioni. Non giudicate prima del tempo l'esito dei vostri obiettivi, poiché spesso essi si manifesteranno in una forma diversa da come avreste immaginato. Una frase potente da ripetere è: "Questo o qualcosa di meglio apparirà nella mia vita ora". Inoltre, esprimete gratitudine per tutto quello che ricevete, anche per le piccole cose.

Il risultato creativo finale è chiaro: la nostra intenzione e le nostre azioni focalizzate plasmano la nostra realtà, ma il semplice fatto di desiderare e sperare no. Ciascuno di noi possiede il potere della creazione nella propria vita, ma sta a noi far uso di questa facoltà innata. L'intento focalizzato crea uno stampo di energia sottile nelle dimensioni interiori, e le forme-pensiero individuali sono il luogo natale della nostra realtà. L'uso appropriato di questa conoscenza produrrà un potente cambiamento della coscienza che trasformerà la vostra vita.

Quando vi assumete piena responsabilità nei confronti dei vostri pensieri e azioni e abbracciate la vostra capacità naturale di creare la vostra realtà, tutto diventa possibile. Potenziatevi, abbracciate la vostra creatività personale e costruite consapevolmente la vostra vita oggi stesso. Per esplorare questo tema più approfonditamente, si veda *The Secret of the Soul* [Il segreto dell'anima; *N.d.T.*] capitolo nove. Per una descrizione di questo processo creativo universale potrete fare riferimento all'illustrazione intitolata *The Energy Mechanics of Creation* [I meccanismi energetici della creazione; *N.d.T.*].

Osservare i propri pensieri

«Nessuno ci salverà se non noi stessi, nessuno può farlo».

BUDDHA

Alla verità non importa che cosa scegliamo di credere: essa rimane immutata. Sta a ciascuno di noi assumersi la responsabilità del proprio stato di coscienza e sperimentare la verità dentro di noi. Come si è visto dalla storia delle esperienze nell'aldilà di Frank, dopo la morte ci portiamo dietro dal mondo fisico l'idea che abbiamo di noi, l'indottrinamento e i densi limiti, addirittura ingigantiti. Ecco perché è così importante riconoscere ed eliminare tutti i blocchi energetici possibili durante la vita attuale.

Noi che vediamo così poco dell'immenso universo siamo spesso pronti a creare e trattenere fermamente delle convinzioni su ogni cosa. Per molte persone, un modo effettivo per intensificare la nostra autoconsapevolezza passa attraverso un'imparziale e nuova valutazione di tutte le nostre credenze e conclusioni. Perché credete quello che credete? Quali prove sostengono le vostre conclusioni? Qui di seguito vengono elencati alcuni degli stati di coscienza che possono prolungare il nostro viaggio spirituale attraverso la materia. Concedetevi un po' di tempo per rispondere a ogni domanda con dovizia di dettagli, ed esaminate oggettivamente la vostra personale collezione di credenze.

- **Permettere alle credenze di dominare la nostra mente.**

Dedicatevi per un periodo di tempo all'esame delle vostre filosofie personali. Ritenete di essere vittima del destino o sapete

che siete voi stessi a creare la vostra realtà? Credete di essere creature impotenti e peccatrici che hanno bisogno di essere salvate da una forza esterna? Credete nell'inferno eterno? Sta a noi in quanto esseri spirituali potenziarci per sperimentare la verità dell'esistenza, poiché possediamo la capacità di fare esperienza della nostra essenza spirituale e di ottenere le risposte di cui siamo in cerca. Siete pronti ad assumervi la piena responsabilità del vostro attuale stato di coscienza ed effettuare i cambiamenti necessari per intensificare il vostro auto-potenziamento?

- **Permettere alla mente egoica di dominare la nostra coscienza.**

Esaminate i vostri pensieri diverse volte al giorno; notate ogni idea ripetitiva e come queste influenzino i vostri comportamenti. Nel corso della giornata ponetevi le seguenti domande: che cos'è che dirige la mia attività quotidiana? Che cos'è che mi motiva? Sto sperimentando una gravosa routine di pensieri e azioni ricorrenti creati dalla mia mente egoica? Che cosa posso fare oggi per interrompere le mie vecchie abitudini di pensiero e azione?

- **Tutte le manifestazioni della paura.**

Le nostre paure, sia conscie che inconscie, creano l'invisibile gabbia in cui viviamo. Le paure limitano non solo la nostra vita fisica ma anche la continuazione dell'esistenza al di là del corpo. Dopo la morte lo stato di coscienza in cui ci troviamo perdura e le energie negative o limitanti restano con noi. Questa è una delle principali ragioni per cui la maggior parte dell'umanità dopo la morte sperimenterà le limitate realtà consensuali all'interno della dimensione astrale. Noi abbiamo la capacità, donataci da Dio, di alterare la nostra vita attuale e il nostro cammino spirituale. Iniziate a notare deliberatamente le piccole fastidiose paure che vi impediscono di realizzare i vostri obiettivi spirituali e confrontatevi con quest'energia limitativa ogniqualvolta vi sia possibile. Di cosa avete paura?

Perché? Quali piccole azioni potete intraprendere in questo momento per superare oggi le vostre paure?

- **L'attaccamento a qualunque oggetto fisico, relazione o luogo è un'ancora nella materia e inibisce il nostro progresso spirituale.**

La maggior parte delle persone, anche dopo la morte, continua a essere attaccata al vecchio ruolo di madre, padre, genere, razza e addirittura di essere umano. Credete di essere il vostro corpo? Siete attaccati a un'identità fisica che potrebbe limitare il vostro progresso spirituale dopo la morte? Siete pronti ad aprire la mente a una visione più ampia di voi stessi?

- **Attaccamento a qualunque dipendenza psicologica o fisica.**

Chiedetevi se c'è qualcosa a cui attualmente siete attaccati o da cui siete dipendenti. È tempo di essere completamente trasparenti e onesti. Riconoscete che il nostro bagaglio psicologico (le ossessioni e le dipendenze) continua oltre la fisicità. Quali azioni potete intraprendere oggi per liberarvi? Fate un elenco e impegnatevi personalmente ad affrontare e risolvere ogni problema il più presto possibile. Delineate il vostro piano di azione personale.

- **Rimanere aggrappati a emozioni negative, come rabbia, risentimento o senso di colpa.**

L'emozione è una potente forma di energia. Oggi si rivolge molta attenzione al perdono degli altri, ma si parla poco del perdono di sé. Chiedetevi se non continuate a provare del risentimento, senso di colpa o rabbia per un evento passato della vostra vita. Quale azione potete intraprendere oggi per liberarvi dall'energia negativa che potreste trattenere?

- **Attaccamento al passato.**

Con quale frequenza la vostra mente si distrae dal momento presente per ripercorrere eventi passati? Quante delle vostre

preziose energie di pensiero creativo si prosciugano nel passato? Fate un esercizio per una giornata: seguite attentamente i vostri pensieri e ogni volta che la mente si distrae rivolgendosi a una situazione del passato che vi turba, rendetene conto, riconoscete la situazione e lasciatela immediatamente. I nostri pensieri possiedono un immenso potere creativo, e il modo in cui li focalizziamo determinerà la nostra realtà ora e in futuro. Come artisti, voi potete fare della vostra vita un'opera d'arte solo nell'istante presente; assumete adesso il controllo del vostro flusso energetico creativo e costruite consapevolmente la vostra vita.

Se vi riconoscete in uno a più di questi punti, affrontateli e risolvete li. Diverse volte al giorno, diventate i silenziosi osservatori dei vostri pensieri e delle vostre abitudini ricorrenti. Prendete coscienza del ripetitivo dialogo interiore. Il primo passo fondamentale per aumentare il proprio potere consiste nel proiettare la luce della consapevolezza sui punti con cui dovete confrontarvi. Create un piano di azione personale e ogni volta che riconoscete un blocco energetico al vostro potenziale neutralizzatelo inviando luce sulla situazione. Diventate consapevoli e sentite che in voi si verifica un'alterazione della coscienza. Riconoscete il cambiamento.