

Indice

Introduzione	5
--------------------	---

PARTE I

Le tecniche del Quantum Entrainment®

<i>Capitolo 1:</i> Diventare umani fino in fondo	13
<i>Capitolo 2:</i> Miracoli per tutti i giorni.....	36
<i>Capitolo 3:</i> Tecnica della consapevolezza pura.....	50
<i>Capitolo 4:</i> Triangolazione: il processo del QE® in tre passi.....	59
<i>Capitolo 5:</i> I QE®	67

PARTE II

Eusentimento, Consapevolezza QE® e Intenzione QE®

<i>Capitolo 6:</i> Chi sono io? Come trovare il nostro eterno Sé.....	93
<i>Capitolo 7:</i> In cerca del Nulla.....	98
<i>Capitolo 8:</i> Come trovare ancora più Nulla.....	102
<i>Capitolo 9:</i> Percepire senza sforzo	104
<i>Capitolo 10:</i> Come portare l'Eusentimento nella nostra vita.....	107
<i>Capitolo 11:</i> Porre fine alla sofferenza	111
<i>Capitolo 12:</i> L'Intenzione QE®	117
<i>Capitolo 13:</i> L'Intenzione QE® per lo stress emotivo.....	138
<i>Capitolo 14:</i> Un aiuto per chi soffre di patologie croniche.....	143
<i>Capitolo 15:</i> L'Intenzione QE® per la ricchezza e la prosperità..	150
<i>Capitolo 16:</i> Risolvere i problemi con l'Intenzione QE®	157
<i>Capitolo 17:</i> Come costruire la relazione perfetta.....	161

PARTE III

Applicazioni QE® per la vita di tutti i giorni

<i>Capitolo 18: Sonno e insonnia</i>	185
<i>Capitolo 19: Cominciare la giornata con il QE®</i>	189
<i>Capitolo 20: Mangiare e non mangiare</i>	191
<i>Capitolo 21: Il QE® al lavoro?</i>	197
<i>Capitolo 22: Addormentarsi</i>	199
<i>Capitolo 23: Parlare</i>	200
<i>Capitolo 24: Camminare</i>	201
<i>Capitolo 25: Ascoltare il silenzio</i>	205
<i>Capitolo 26: Il profumo dell'Eusentimento</i>	206
<i>Capitolo 27: Di che umore sei?</i>	207
<i>Capitolo 28: Il segreto della creatività</i>	208
<i>Capitolo 29: Problemi con gli altri</i>	215
<i>Capitolo 30: Migliorare le prestazioni atletiche</i>	217
<i>Capitolo 31: Incidenti e traumi acuti</i>	221
<i>Capitolo 32: In viaggio con il QE®</i>	224
<i>Capitolo 33: Vincere la paura</i>	229
<i>Capitolo 34: Insegnare il QE® ai bambini</i>	231
<i>Capitolo 35: Il QE® per gli animali domestici</i>	238
<i>Capitolo 36: Il QE® per il meteo</i>	240
<i>Capitolo 37: Acqua pura e vegetali sani</i>	242
<i>Capitolo 38: Insetti e parassiti vari</i>	244
<i>Capitolo 39: Pace istantanea: osservare l'osservatore</i>	246
<i>Capitolo 40: Il QE® di gruppo per la pace nel mondo</i>	247
<i>Capitolo 41: Come organizzare la Pratica QE® di gruppo</i>	250
<i>Capitolo 42: Il Programma QE® in 90 giorni</i>	259

Conclusione.....	263
La storia del Nulla e di come sta trasformando il mondo.....	265
Glossario.....	271
L'Autore	273

Capitolo 4

Triangolazione: il processo del QE® in tre passi

Guarire con il QE® significa, prima di tutto, comprendere che non sei tu a operare la guarigione. Non stai creando energie positive per vincere quelle negative. Non stai invocando forze o poteri magici che eseguano i tuoi ordini. Stai solo promuovendo un'atmosfera all'interno della quale possa prodursi la guarigione. Il QE® consiste nel sintonizzarsi con il *campo* – uso questa espressione in mancanza di una migliore – di ordine perfetto. Da lì in poi tu non fai nulla e tutto viene fatto per te.

Per comodità dirò: «Tu guarisci» o «Io ho guarito», ma le cose non stanno esattamente così. Per prepararci a promuovere un evento di guarigione destinato ad avere successo, dobbiamo vedere le cose dalla prospettiva giusta. Per me, affermare che non siamo noi a praticare la guarigione non è né un modo di dire né una dichiarazione filosofica. È semplicemente un fatto, basato sull'osservazione. La presenza che cura non è una misteriosa forza al di fuori di noi, ma la nostra stessa essenza, la consapevolezza pura filtrata dall'Eusentimento. Niente di più, niente di meno.

Sarai stupito dalla potenza della tua consapevolezza. Sappi, però, che non sei tu a possedere quel potere. Tu sei quel potere, e presto lo sperimenterai in prima persona. Sguscerai oltre i confini che ti sei costruito meticolosamente nei decenni passati per definire il tuo piccolo “me”, limitando la tua consapevolezza a pensieri e cose che servivano a rafforzare il tuo concetto di “me”. Tutto ciò sarà messo da parte sin dalla tua prima esperienza con il QE®.

L'Eusentimento

Ancora una cosa: prima di imparare come promuovere un evento di guarigione ci tengo ad approfondire un tema che ho solo sfiorato parlando della Tecnica della consapevolezza pura. È una questione talmente vitale per la salute e per l'armonia da rappresentare il nucleo centrale di tutto il QE®. O meglio, di tutto il creato. Di cosa si tratta? Dell'Eusentimento.

L'Eusentimento ("sentimento dell'estasi") è qualcosa di unico. È la prima manifestazione di pienezza attraverso la quale la sostanza dell'universo deve passare prima di diventare un ranch, una farfalla o un fiume di lava. Un Eusentimento è perfettamente sicuro, è l'unica manifestazione del creato totalmente libera da restrizioni e da contraddizioni. Inoltre, è completamente aperto e libero di scorrere.

Per la mente, l'Eusentimento è come un nuovo amore e un viaggio in Paradiso, tenuti insieme da morbido cioccolato fondente. Essere consapevole dell'Eusentimento è il fine ultimo della mente. Quando lo raggiunge, non desidera più nient'altro. Centrata nella consapevolezza dell'Eusentimento, la mente è al sicuro. Può aprirsi la strada tra gli orrori e le asperità della vita, con la sensazione di essere costantemente sotto lo sguardo protettivo e consolante di una madre che la attende a braccia aperte.

Ma cos'è esattamente un Eusentimento? Bella domanda. La mente lo identifica con la gioia, la pace, la quiete, il silenzio, l'amore sconfinato, la beatitudine, l'estasi e così via. Tuttavia gli Eusentimenti non vanno confusi con le emozioni comuni, come felicità, eccitazione, rabbia, dolore, amore condizionato, gelosia o paura, cioè con quelli che definisco "sentimenti condizionati" perché sono frutto di specifiche circostanze, quali guadagnare o perdere soldi, restare privi di una persona amata, trovare un nuovo lavoro e così via.

Ti rivelerò un piccolo segreto. L'Eusentimento è il Sé. Proprio così. Il tuo Sé si presenta alla mente sotto forma di gioia, amore e pace. Notevole, vero? Il Sé non è visibile alla mente,

proprio come sfuggono alla vista i raggi del sole che colorano l'oceano. Tuttavia, possiamo riconoscere le prime increspature del Sé nella mente dalla sensazione di essere in pace.

Il punto è che gli Eusentimenti sono sempre puri e cristallini: *sempre*. Non importa cosa senti, cosa fai o cosa pensi in apparenza: dentro di te puoi trovare il chiaro riflesso del tuo Sé, ovvero dell'Eusentimento.

Praticare il QE® rigenera la mente con gli Eusentimenti. Automaticamente la mente diventa armoniosa, poi comincia a riverberare armonia nell'ambiente circostante, a beneficio di tutti. Praticando il QE® assaporiamo spontaneamente il gusto dell'Eusentimento del momento, così come lo percepiamo a livello mentale. Impariamo anche a riconoscere questa purezza interiore negli altri. Il nostro sguardo va oltre le imperfezioni riflesse, fino a scorgere la pace e la serenità vibranti dell'Eusentimento dell'altro e a riconoscerlo come nostro. È al livello della consapevolezza dell'Eusentimento che siamo tutti una cosa sola.

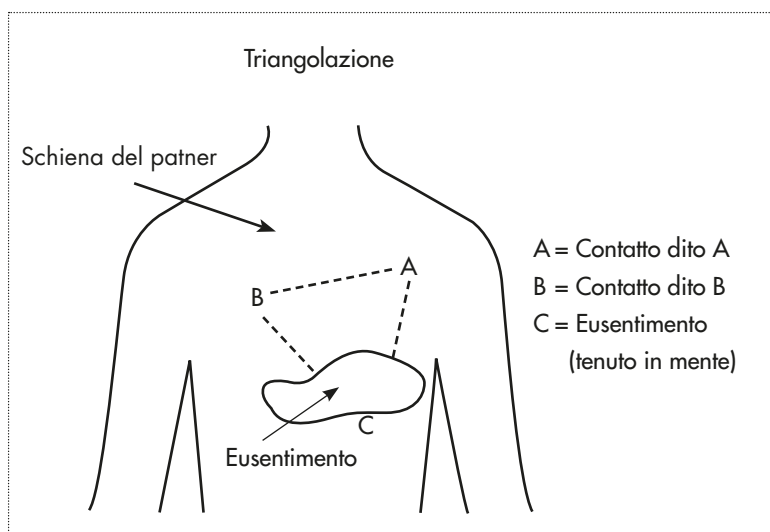
Ora però rimbocchiamoci le maniche e prepariamoci a promuovere un evento di guarigione. Cominciamo con un caso semplice. Ammettiamo che un amico ti chieda di aiutarlo perché ha un dolore alla spalla sinistra e una contrattura localizzata tra il collo e le scapole. Per praticare il QE® non è necessario conoscere la causa dei sintomi. La guarigione si produrrà automaticamente sul livello causale. In quanto iniziatore del processo, hai bisogno solo di sapere che cosa vuole il partner. In questo caso, naturalmente, un sollievo al dolore e alla contrazione muscolare. Questo è ovvio, e questa sarà anche la tua intenzione. Ed è l'unica informazione che ti serve.

Prepararsi a guarire

Prima di cominciare, chiedi al partner di fare con la spalla (o con la parte dolorante, qualunque essa sia) il movimento che gli procura il dolore che vuole eliminare. Invitalo a mostrarti in che

modo risulta limitata la sua libertà di movimento o qualsiasi altro effetto evidente del problema che ti sottopone. Poi chiedigli di valutare la gravità del suo disagio in una scala da uno a dieci, dove dieci è “insopportabile”, e prendine nota. Abituati anche a fare test preliminari e conclusivi, per avere a disposizione un feedback, che ti risulterà prezioso soprattutto le prime volte che fai pratica con il processo del QE®. Se sei un medico, usa gli stessi test che faresti prima di un trattamento tradizionale. Per esempio, un chiropratico potrebbe sottoporre il suo paziente a test ortopedici e neurologici, a palpazione e in alcuni casi potrebbe richiedere una radiografia, in modo da identificare il problema e determinare i progressi ottenuti in modo obiettivo.

A questo punto ti serve solo diventare consapevole dell'intenzione: una volta sola. La consapevolezza pura non è sorda e non è stupida. Sa meglio di te ciò che vuoi. La consapevolezza pura saprà come e quando ottenerlo, puoi starne certo. E ora sei pronto per cominciare.



Triangolazione *Il processo del QE® in tre passi*

Trova il muscolo contratto o dolente al tocco sulla spalla, sulla parte alta della schiena o sul collo del partner: dovrebbe essere abbastanza facile. Appoggia la punta dell'indice (contatto A) su un muscolo contratto. Esercita una pressione decisa, per valutare la contrazione o la rigidità del muscolo. Poi lascia andare la pressione e tieni il dito rilassato, solo lievemente appoggiato al punto dolente. Ora posiziona con delicatezza l'indice dell'altra mano (contatto B) su un qualsiasi altro muscolo. Non occorre che sia un muscolo contratto o dolente. Scegli pure un muscolo a caso e appoggia lì il secondo dito.

Passo 1 – Concentra tutta la tua attenzione sul punto di contatto A e diventa intensamente consapevole di ciò che senti. Concediti il tempo di percepire il calore che passa dal muscolo al polpastrello, la consistenza della pelle o della maglietta del partner, la rigidità del muscolo che resiste alla tua pressione, e così via. Diventa consapevole di tutto ciò che riesci a sentire nel punto d'incontro tra il tuo dito e il suo muscolo.

Passo 2 – Ora, diventa intensamente consapevole del contatto nel punto B, proprio come hai fatto per il punto A. Porta l'attenzione su ciò che entrambe le dita stanno sentendo *nello stesso tempo*. Mantieni questa consapevolezza per alcuni secondi. A quel punto, mentre la tua attenzione è contemporaneamente su entrambe le dita, ti accorgerai che esiste un'altra parte di te che osserva l'intero processo. Tu – la tua consapevolezza – sei consapevole di entrambe le dita. A questo punto sei consapevole del contatto A, del contatto B e di essere consapevole di entrambi allo stesso tempo. Non importa se sei chiaramente consapevole di questo fenomeno o no: sta accadendo da solo, senza sforzo.

Passo 3 – Mentre mantieni la consapevolezza estesa ai due punti, non fare nulla. Proprio così: fai semplicemente attenzione a ciò che avverti sulla punta delle dita, e basta. Se stai prestando attenzione simultaneamente alle due dita in contatto e non stai facendo niente altro, presto comincerai ad avvertire una sensazione di tranquillità, di quiete o perfino di pace. Questo è l'Eusentimento generato dalla tua consapevolezza espansa. Diventa allora consapevole anche di questa sensazione, senza perdere la consapevolezza dei contatti A e B.

Ora hai tre punti di consapevolezza: il contatto A, il contatto B e il tuo Eusentimento. Mantenere questi tre punti di consapevolezza è ciò che chiamiamo “triangolazione”. Continua a essere consapevole di tutti e tre i punti fino a che avvertirai un cambiamento nel corpo del partner, in particolare nei suoi muscoli (le prime volte il cambiamento potrebbe richiedere diversi minuti). Forse lo percepirai come un allentarsi o un ammorbidirsi del muscolo sotto il tuo dito, oppure come una sensazione che le tue dita si stiano sciogliendo o dissolvendo nei muscoli. In alternativa potresti percepire nel tuo partner un rilassamento più generale. Forse gli si cominceranno a distendere le spalle, oppure potrebbe fare un sospiro o un respiro più profondo. Se siete in piedi, potresti notare che il suo corpo oscilla.

Si tratta di reazioni abbastanza comuni quando arriva quel riposo ristoratore che il tuo partner sta sperimentando. Tra l'altro potresti notare che il suo corpo genera più calore o comincia a sudare.

Tutti questi mutamenti sono segnali che il corpo del tuo partner sta guarendo. Si sta riorganizzando per eliminare il dolore e le contrazioni disordinate. Se noti uno o più di questi segnali, continua ancora per un po' a triangolare, senza perdere la consapevolezza dei due punti di contatto e del tuo Eusentimento.

Poi lascia andare il contatto. Congratulazioni, hai appena completato la tua prima sessione di QE®. Con sole due dita e il tuo Eusentimento hai dato sollievo al dolore del tuo partner!

Forse ti stai domandando che cosa prova il tuo partner mentre promuovi questo evento di guarigione. *Assolutamente nulla.* Prima di una sessione, dico al mio partner: «Lascia che la tua mente vaghi dove vuole». Spesso i partner mi chiedono se devono rilassarsi, meditare o ripetere la loro intenzione. Non devono fare *niente*. Non devono in nessun modo provare ad aiutarti. Facendolo, otterrebbero solo di rallentare o contrastare i tuoi sforzi.

La ragione è che con la mente impegnata sarebbero meno aperti al flusso di guarigione generato dal QE®. Per contro, una mente in stato neutro si scioglie spontaneamente e senza alcuno sforzo nelle acque curative della consapevolezza pura. Metti sempre comodi i tuoi partner. Se vogliono, possono chiudere gli occhi, ma questa è tutta la preparazione di cui potrebbero avere bisogno. Se desiderano aiutarti in qualche modo, dì loro che la cosa migliore che possono fare è lasciare la mente libera di vagare senza direzione e senza intenzione.

Il QE® funziona benissimo anche nelle circostanze più difficili. Può capitare che il partner provi un intenso dolore fisico o emotivo; oppure praticare il QE® in un pronto soccorso, in mezzo alla folla di un centro commerciale o in altri contesti tutt'altro che favorevoli: la guarigione avverrà comunque. Per cui, non pensare che questi aspetti possano limitarti. Se puoi scegliere, tuttavia, è sempre preferibile operare in un ambiente tranquillo e con un partner ben disposto.

La sessione di QE® in sintesi

- Il partner descrive il dolore (intenzione sottintesa).
- Test preliminare.
- Diventa intensamente consapevole del contatto A.
- Diventa intensamente consapevole del contatto B.
- Diventa consapevole dei contatti A e B contemporaneamente. La mente si libera o si espande. Questo è il tuo Eusentimento.

- Diventa consapevole dell'Eusentimento.
- Mantieni la consapevolezza contemporanea dei contatti A e B, e dell'Eusentimento.
- Nota i muscoli del partner che si rilassano, il corpo che oscilla, il respiro che cambia o altri segnali di rilassamento.
- Test conclusivo.