

DR. JOE DISPENZA

IL SÉ QUANTISTICO

E...
SUPERARE
I CONDIZIONAMENTI
ESTERNI



Joe Dispenza

CAMBIA
L'ABITUDINE
DI ESSERE
TE STESSO

Ebook

Traduzione: Katia Prando

Editing: Enza Casalino

Revisione: Sonia Vagnetti, Marco Morra

Impaginazione e Grafica di copertina: Matteo Venturi

I primi fisici suddivisero il mondo in materia e pensiero, e successivamente in materia ed energia. Ciascun elemento delle suddette coppie era considerato completamente separato dall'altro ma non è affatto così! Nondimeno, questo dualismo mente/materia ha plasmato per secoli la nostra visione del mondo, instillando l'idea che la realtà fosse essenzialmente predeterminata e che le persone potevano fare ben poco per cambiare le cose con le azioni, figuriamoci con il puro pensiero.

Ma ora poniamoci nel nostro moderno punto di vista quantistico: noi facciamo parte di un vasto campo energetico invisibile, che contiene tutte le possibili realtà e riflette i nostri pensieri e le nostre emozioni. Oggi, proprio grazie agli scienziati che esplorano le connessioni tra pensiero e materia, possiamo fare altrettanto nella nostra vita personale. Così ci domandiamo: "Può la mente influenzare la realtà in cui vivo?". Se così fosse, questa capacità può essere appresa e usata per creare la vita desiderata?

Diciamoci la verità, nessuno è perfetto. Se volessimo cambiare il nostro Io fisico, emotivo o spirituale, desidereremmo tutti la stessa cosa: una vita che corrisponda all'ideale di ciò che pensiamo di noi o crediamo di poter essere. Quando ci guardiamo allo specchio e notiamo le maniglie dell'amore, non vediamo soltanto l'immagine riflessa di quel lieve accumulo di grasso. Ci percepiamo anche, a seconda dell'umore in cui ci troviamo quel giorno, snelli e in forma oppure grassi e appesantiti. Quale delle due immagini corrisponde alla realtà?

Quando di notte ci corichiamo e ripensiamo alla giornata trascorsa e ai nostri sforzi per essere genitori più tolleranti e meno istintivi, non vediamo solo una persona che urla contro il proprio figlio per sfinimento e che

cede subito e in silenzio a una sua semplice richiesta. Ci raffiguriamo come angeli la cui pazienza è stata messa alla prova, oppure come vittime innocenti sottoposte a tortura, oppure come brutali orchi che distruggono l'autostima di un bambino. Quale di *queste* immagini è reale?

La risposta è: lo sono tutte, e non solo queste immagini estreme, ma lo è un'infinita gamma che va dal positivo al negativo. Com'è possibile? Per farti capire meglio perché nessuna di queste versioni dell'essere è più o meno reale delle altre, sarò costretto a demolire la concezione ormai in disuso della natura del reale, e dovrò sostituirla con una nuova.

Potrebbe sembrare un'impresa titanica, e in parte lo è, ma so anche che la ragione più probabile che ti ha spinto a leggere questo libro è che il tuo impegno passato per ottenere un cambiamento radicale nella tua vita (fisica, emotiva o spirituale) non ti ha portato a realizzare quell'idea di te stesso che ti eri immaginato. Il motivo per cui questo tentativo non è andato a buon fine riguarda più che altro la tua condotta di vita, compresa un'evidente mancanza di volontà, tempo, coraggio o immaginazione.

Per poter cambiare bisogna riuscire a concepire se stessi e il mondo sempre in modo diverso, in modo da adottare diversi punti di vista e fare nuove esperienze.

Questo è ciò che devi aspettarti dalla lettura di questo libro.

Ricorda, però, che le tue mancanze del passato possono essere ricondotte a un'unica grave dimenticanza: non ti sei impegnato a condurre una vita fondata sul principio secondo il quale *i pensieri hanno una portata così grande da creare la realtà in cui vivi.*

Il punto è che tutti hanno la fortuna di poter raccogliere i frutti del proprio impegno. Non dobbiamo accontentarci della realtà presente; possiamo crearne una nuova ogni volta che lo vogliamo. Tutti ne sono capaci perché, nel bene o nel male, i pensieri che facciamo condizionano la nostra esistenza.

Sono sicuro che per te non sia una novità, ma mi chiedo se la maggior parte della gente crede veramente a questo concetto in modo istintivo. Se credessimo davvero che i pensieri producono effetti tangibili nella nostra vita, non cercheremmo con tutte le forze di allontanare qualsiasi pensiero che non vorremmo si traducesse in esperienza reale? E non ci concentreremmo su ciò che vogliamo, invece di lasciarci ossessionare continuamente dai nostri problemi?

Pensaci: se credessi che ciò fosse vero, lasceresti davvero passare un solo giorno senza contribuire a creare il destino che desideri?

SE VUOI CAMBIARE LA TUA VITA, MODIFICA LA TUA IDEA DI REALTÀ

Spero che questo libro cambi la tua visione del mondo, che ti convinca di avere più potere di quanto pensi e che ti spinga ad accettare l'idea che i tuoi pensieri e le tue convinzioni esercitano un profondo effetto sulla realtà che ti circonda.

Finché non muti il tuo modo di considerare la realtà, i cambiamenti saranno sempre casuali e transitori. Perché le cose accadano, e per ottenere risultati duraturi, devi ristrutturare il tuo modo di pensare. Per farlo,

dovrai essere aperto e accogliere una nuova interpretazione della realtà e della verità.

Per aiutarti ad assumere questa nuova disposizione mentale e creare la vita che desideri, devo iniziare con un breve accenno alla cosmologia (lo studio della struttura e delle dinamiche dell'universo). Ma non ti preoccupare, passeremo velocemente in rassegna "I fondamenti della natura della realtà" e il modo in cui la nostra visione a riguardo si sia evoluta fino a raggiungere l'attuale stato di conoscenza. Tutto ciò serve a spiegare (necessariamente in modo semplice e veloce) com'è possibile che i pensieri possano plasmare il tuo destino.

Questo capitolo potrebbe mettere alla prova la tua decisione di abbandonare quelle idee che ti hanno formato sia a livello conscio che subconscio. Una volta acquisita una nuova prospettiva sulle forze e sugli elementi che costituiscono le fondamenta della realtà, abbandonerai il tuo attuale punto di vista, secondo: in natura prevalgono l'ordine e la linearità. Preparati a sperimentare cambiamenti radicali nel tuo modo di pensare.

Di fatto, se inizi a guardare le cose da questa nuova prospettiva, la tua stessa natura cambierà. Ti auguro di non essere più la stessa persona che eri all'inizio.

Ovviamente, sto per lanciarti una sfida, ma voglio che tu sappia che sono totalmente in empatia con te, perché anch'io ho dovuto abbandonare il certo per l'incerto. Per rendere più accessibile questo nuovo modello di pensiero sulla natura del mondo, vediamo come la visione di quest'ultimo sia stata influenzata dal concetto iniziale secondo cui materia e pensiero sono separati.

SOLO MATERIA, NIENTE PENSIERO?

SOLO PENSIERO, NIENTE MATERIA?

Riuscire a trovare una connessione tra il mondo fisico ed empirico e quello interiore e metafisico è sempre stata una sorta di sfida per scienziati e filosofi. Ancora oggi, per parecchi di noi, la mente sembra priva di contatti con la sfera materiale. Potremmo concordare sul fatto che il mondo materiale influenzi il pensiero, ma in che modo il nostro pensiero è verosimilmente in grado di produrre cambiamenti tangibili nella nostra vita? Corpo e mente sembrano essere separati... e questo sembra implicare che, se la nostra idea di mondo fisico non cambia, le cose materiali di certo esistono.

Ebbene, in questo assioma si è verificata una sorta di cambiamento, e per tracciarne le origini non dobbiamo andare molto lontano. Gli storici considerano l'era moderna come un'età permeata dall'idea che la natura dell'universo sia ordinata, prevedibile e comprensibile. Prendiamo in considerazione Cartesio, matematico e filosofo del XVII secolo. Egli ha sviluppato concetti che ancora oggi hanno una grossa risonanza in vari campi, come quello della matematica ("Penso, dunque sono" ti suona familiare?). In retrospettiva, alcune delle sue teorie hanno avuto più effetti negativi che positivi. Cartesio, infatti, proponeva un modello meccanicistico dell'universo: una visione secondo cui tutta la materia è governata da leggi matematiche e prevedibili.

Quando Cartesio cercò di applicare questa teoria al pensiero umano, si trovò dinnanzi a una vera sfida: la mente umana presentava troppe variabili per essere perfettamente adattabile a una qualunque legge. Non essendo riuscito a conformare la sua concezione di mondo fisico con quella di

mondo spirituale, e dovendo giustificare la presenza di entrambi, Cartesio ricorse a un abile gioco mentale (un gioco di parole, per intenderci). Affermò che la sfera mentale non è soggetta alle leggi del mondo fisico e oggettivo, e per questo non soggetta a un'indagine scientifica. Secondo Cartesio, quindi, lo studio della materia sarebbe spettato alla scienza (solo materia, niente pensiero), mentre il pensiero, che nella sua concezione incarnava lo strumento di Dio, doveva essere studiato dalla religione (solo pensiero, niente materia).

Essenzialmente Cartesio fondò un sistema filosofico che impose una dualità tra i concetti di materia e pensiero. Per secoli questa divisione sulla natura del reale è stata unanimemente ritenuta valida.

Un altro grande pensatore che contribuì a perpetuare le convinzioni di Cartesio, fu Isaac Newton. Newton, scienziato di nazionalità inglese, non solo avvalorò il concetto di universo come “macchina”, ma introdusse una serie di leggi secondo cui l'uomo era perfettamente in grado di determinare, calcolare e prevedere con precisione il modo secondo cui funziona il mondo fisico.

In base al modello fisico “classico” di Newton, tutto poteva essere quantificato. Per esempio, l'energia poteva essere intesa come una forza che muove gli oggetti o che cambia lo stato fisico della materia. Ma come vedrai, l'energia è molto di più di una forza esterna esercitata sulle cose materiali. L'energia è il *tessuto* reale che compone tutte le cose materiali e reagisce alla mente.

In senso lato, il lavoro di Cartesio e di Newton ha imposto una visione secondo cui la realtà opera in base a principi meccanicistici, ma, se così

fosse, il pensiero dell'uomo avrebbe pochissima rilevanza. Tutta la realtà risulterebbe predeterminata. Data questa premessa, c'è da stupirsi se gli esseri umani hanno avuto difficoltà ad accettare l'idea della rilevanza delle loro azioni, per non parlare dei *pensieri*, o che il libero arbitrio abbia un qualche ruolo nel grande schema dell'universo? Non ti sembra che parecchie persone siano ancora oggi oppresse (inconsiamente o meno) dall'assunto secondo il quale l'essere umano è poco più che una vittima?

Considerando che queste convinzioni radicate hanno dominato per secoli, c'è stato bisogno di un nuovo modello di pensiero per contrastare le teorie di Cartesio e di Newton.

EINSTEIN: AGITARE NON SOLO LE ACQUE, MA ANCHE L'UNIVERSO

Circa duecento anni dopo Newton, Albert Einstein introdusse la sua famosa equazione $E=mc^2$, per dimostrare come l'energia e la materia siano talmente collegate da potersi considerare la stessa cosa. Essenzialmente, il suo lavoro provò che materia ed energia sono assolutamente intercambiabili. Questo contraddisse in modo evidente le teorie di Newton e Cartesio e inaugurò una nuova teoria sul funzionamento dell'universo.

Einstein non solo sgretolò la visione precedente sulla natura del reale, ma la minò fin nelle sue fondamenta, mandando in frantumi il precedente limitato e rigido modo di pensare. Le sue teorie diedero il via allo studio dello (sbalorditivo) comportamento della luce. In seguito gli scienziati osservarono che la luce talvolta si comporta come un'onda (quando incon-

tra superfici curve) e talvolta come una particella. Ma come mai la luce può essere considerata sia onda che particella? Secondo il punto di vista di Cartesio e di Newton non potrebbe, poiché un fenomeno deve essere o l'uno o l'altro.

Ben presto fu chiaro che il modello dualistico cartesiano/newtoniano era difettoso alle fondamenta: vale a dire nella parte subatomica. Con il termine *subatomico* ci si riferisce alle parti (elettroni, protoni, neutroni ecc.) di cui è fatto l'atomo e più in generale tutto il mondo fisico. Il nostro cosiddetto mondo fisico è essenzialmente formato sia da onde (energia) sia da particelle (materia), a seconda del punto di vista dell'osservatore (su questo argomento torneremo più avanti). Per capire come funziona il mondo, dobbiamo analizzarlo nelle sue parti più piccole.

Così, grazie a questi esperimenti specifici, nacque un nuovo tipo di scienza, chiamata *fisica quantistica*.

IL SOLIDO TERRENO SU CUI POGGIAMO I PIEDI NON È AFFATTO SOLIDO

Questo cambiamento portò alla concezione di un mondo totalmente diverso da quello in cui avevamo creduto di vivere. Fu come se quest'ultimo finisse per sgretolarsi sotto i nostri piedi, che si illudevano di essere ben piantati su un solido terreno. Come mai? Ripensa a quei vecchi modelli di atomo fatti con stuzzicadenti e palline di polistirolo. Prima che fosse inaugurata la fisica quantistica si credeva che l'atomo fosse costituito da un nucleo relativamente solido con particelle più piccole e

meno solide collocate dentro o intorno a esso. La scoperta che con uno strumento sufficientemente potente si potessero misurare (calcolare la massa) e contare (numerare) le particelle subatomiche che costituivano l'atomo, fece rimanere di stucco. Gli atomi sembravano fatti di materia solida, giusto?

CLASSICA RAFFIGURAZIONE DI UN ATOMO

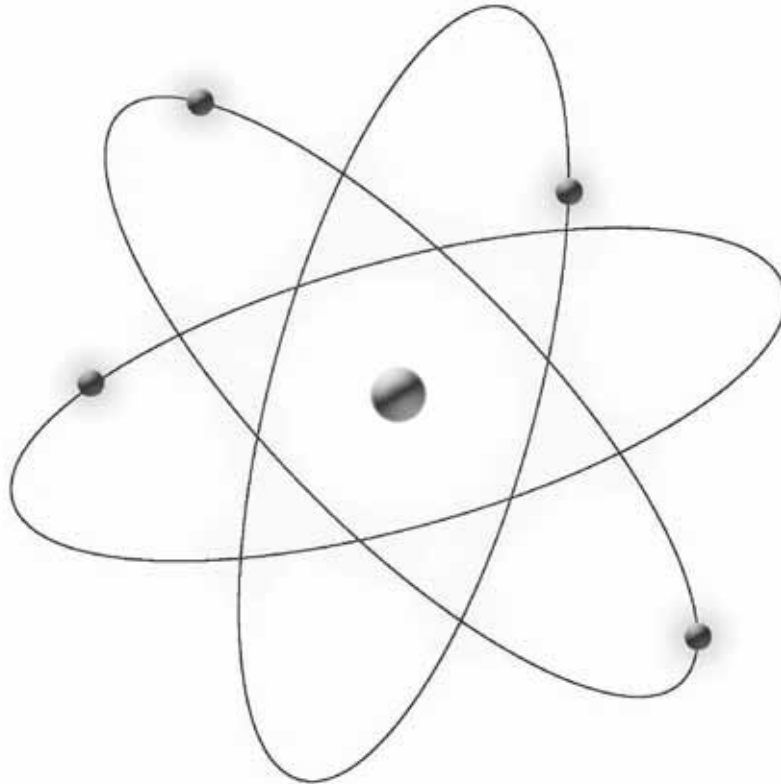


Figura 1A. Versione classica e newtoniana di un atomo.
L'attenzione è concentrata sulla sua parte materiale.

Nulla sembrava essere più lontano dalla verità rivelata dal modello quantistico. Gli atomi sono formati essenzialmente da uno spazio vuoto; gli atomi sono energia. Pensa a questo: tutto quello che c'è di fisico nella tua vita non è fatto solo di materia solida, ma piuttosto di campi di energia o da schemi ritmici di informazioni. Tutta la materia è piuttosto “nessuna cosa” (energia) che “qualche cosa” (particelle).

RAFFIGURAZIONE QUANTISTICA DI UN ATOMO

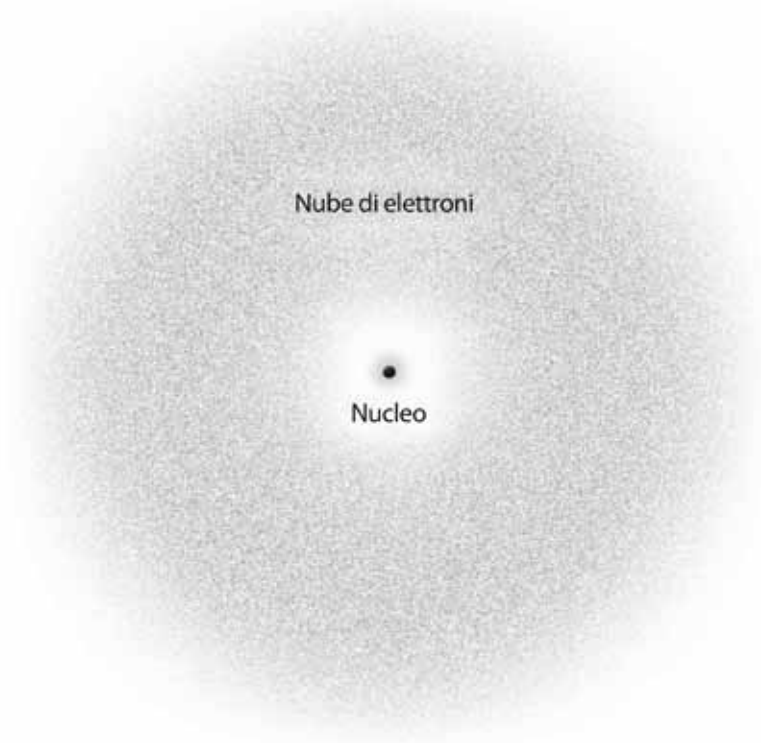


Figura 1B. La nuova versione quantistica di atomo con una nube di elettroni. L'atomo è al 99,99999 per cento energia e allo 0,00001 per cento materia. A livello di materia è quasi inesistente.

IL VERO ATOMO QUANTISTICO

Figura 1C. Questo è il modello più realistico di atomo. Non è “niente” a livello di materia, ma tutto a livello potenziale.

UN ALTRO ENIGMA: LE PARTICELLE SUBATOMICHE E GLI OGGETTI PIÙ GRANDI RISPETTANO LEGGI DIVERSE

Ma questo non era sufficiente per spiegare la natura della realtà. Einstein e gli altri avevano un altro enigma da risolvere: la materia non sembrava comportarsi sempre nello stesso modo. Quando gli studiosi di fisica iniziarono a osservare e a misurare il minuscolo mondo dell'atomo, notarono che a livello subatomico i suoi elementi fondamentali non obbedivano alle leggi della fisica classica, come succedeva invece con gli oggetti più grandi.

Gli eventi che riguardavano gli oggetti del “grande” mondo visibile accadevano in modo prevedibile, riproducibile e sistematico. Quando la leggendaria mela cadde dall'albero verso il centro della Terra, finendo sulla testa di Newton, la sua massa accelerò con una forza costante. Ma gli elettroni, in quanto particelle, si comportavano in modo imprevedibile e inconsueto. Quando interagivano con il nucleo dell'atomo muovendosi verso il suo centro, acquistavano e perdevano energia, apparivano e scomparivano, e sembravano comparire ovunque, prescindendo da spazio e tempo.

Il mondo invisibile e quello visibile operano davvero secondo leggi diverse? Essendo le particelle subatomiche, come gli elettroni, alla base di qualsiasi cosa in natura, come possono essere soggette a una serie di leggi diverse da quelle che regolano le cose che esse stesse costituiscono?

DALLA MATERIA ALL'ENERGIA: LE PARTICELLE RIESCONO VERAMENTE A SCOMPARIRE

Gli scienziati possono misurare alcune caratteristiche degli elettroni dipendenti dall'energia: come la lunghezza d'onda, il potenziale di voltaggio e simili. Ma queste particelle hanno una massa così infinitesimale e provvisoria da risultare quasi inesistenti.

È questo che rende unico il mondo subatomico, poiché presenta caratteristiche legate al mondo fisico e non. In verità la materia a livello subatomico esiste solo come fenomeno temporaneo. Essa è così evanescente che appare e scompare costantemente; si presenta in tre diverse dimensioni per poi finire nel nulla, nel campo quantistico, senza tempo né spazio: si trasforma da particella (materia) in onda (energia) e viceversa. Ma dove vanno a finire le particelle quando svaniscono?

COLLASSO DELLA FUNZIONE D'ONDA

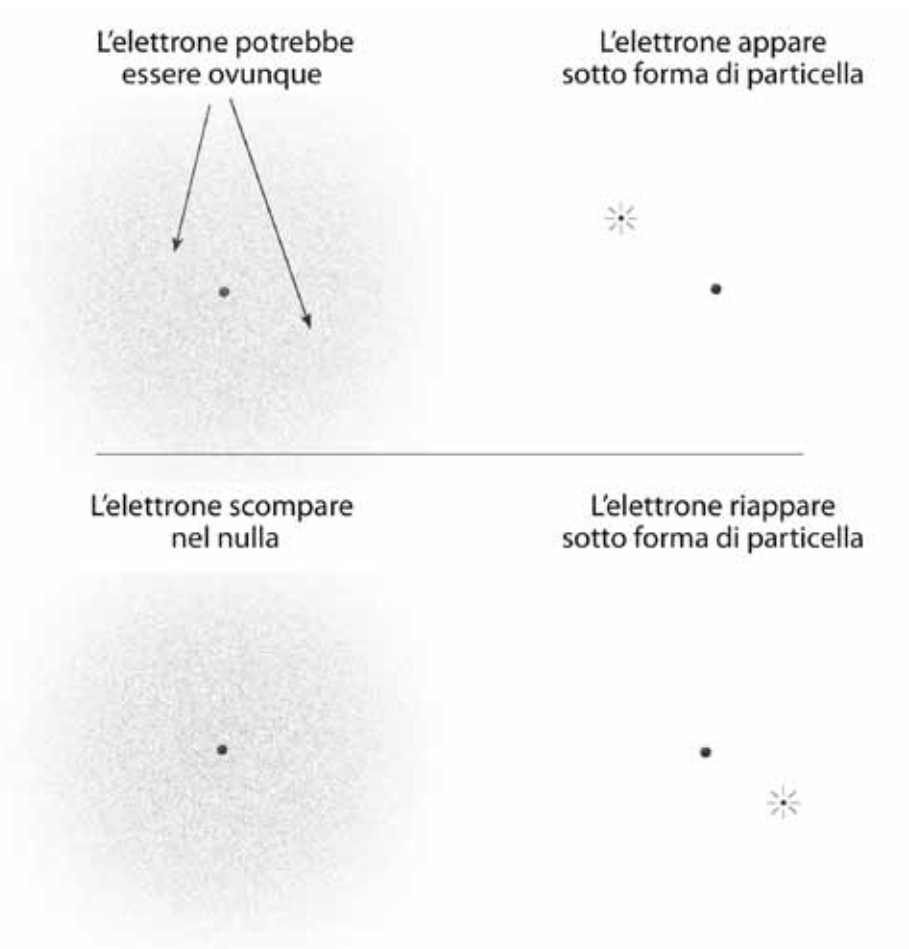


Figura 1D. L'elettrone esiste come onda di probabilità in un preciso momento, e successivamente appare come particella solida, per poi scomparire nel nulla e riapparire altrove.

LA CREAZIONE DELLA REALTÀ: L'ENERGIA RISPONDE ALL'ATTENZIONE CONSAPEVOLE

Prendiamo di nuovo in considerazione il vecchio modello di atomo fatto con stuzzicadenti e palline di polistirolo. Non eravamo portati a credere che gli elettroni ruotassero intorno al nucleo come i pianeti intorno al Sole? Se fosse così, potremmo individuarne la collocazione nel sistema solare, giusto? La risposta in un certo senso è sì, ma la ragione non è affatto quella che crediamo.

Infatti gli studiosi di fisica quantistica hanno scoperto che la persona che osserva (o misura) le minuscole particelle che formano l'atomo *ne influenza* il comportamento, l'energia e la sostanza. Gli esperimenti quantistici hanno dimostrato che gli elettroni esistono simultaneamente in un'infinita gamma di possibilità e probabilità, e in un invisibile campo d'energia. Ma è solo quando l'osservatore si concentra sulla posizione di un elettrone che quel dato elettrone appare. In altre parole, una particella non può manifestarsi nella realtà, ossia nella nostra dimensione spazio temporale, finché non la osserviamo.¹

La fisica quantistica chiama questo fenomeno “collasso della funzione d'onda” o “effetto dell'osservatore”. Ora sappiamo che nel momento in cui l'osservatore cerca un elettrone, c'è uno specifico punto nel tempo e nello spazio in cui sussistono tutte le probabilità che l'elettrone collassi in un evento fisico. A seguito di questa scoperta, non possiamo più conside-

1. Per esempio, si veda Amit Goswami, Ph.D., *The Self-Aware Universe*, Jeremy P. Tarcher, New York, NY, 1993. Per la “interpretazione di Copenhagen” della teoria quantistica fornita da Niels Bohr, Werner Heisenberg, Wolfgang Pauli, e altri affermano, tra le altre cose, che “la realtà è identica nella totalità dei fenomeni osservati (il che significa che la realtà non esiste in assenza di osservazione)”. Si veda Will Keepin, *David Bohm*, disponibile sul sito: http://www.vision.net.au/~apaterson/science/david_bohm.htm.

rare pensiero e materia dimensioni separate; esse sono intrinsecamente correlate, perché il pensiero soggettivo produce cambiamenti quantificabili nel mondo fisico e oggettivo.

Inizi a capire perché ho chiamato questo capitolo “l’essere quantistico”? A livello subatomico, l’energia risponde alla tua attenzione consapevole e si trasforma in materia. Come cambierebbe la tua vita se imparassi a *indirizzare* l’effetto dell’osservatore e a far cadere infinite onde di probabilità nella realtà da *te* scelta? Non credi che *potresti migliorare “osservando” la vita che vuoi?*

UN NUMERO INFINITO DI REALTÀ POSSIBILI ATTENDE L’OSSERVATORE

Parti da questo presupposto: tutto l’universo materiale è fatto di particelle subatomiche alla stregua di elettroni. Per loro natura queste particelle, esistendo in potenza, se non osservate, si trovano sotto forma di onde. Sono potenzialmente “tutto” e “niente” fin quando non sono sottoposte a osservazione. Perciò tutto nella nostra realtà fisica esiste a livello di pura potenzialità.

Se le particelle subatomiche possono esistere simultaneamente in un infinito numero di luoghi possibili, siamo potenzialmente in grado di far collassare nell’esistenza un infinito numero di possibili realtà. In altre parole, se riesci a immaginare nella tua vita un evento futuro che scaturisca da un desiderio personale, a livello potenziale quella realtà esiste già nel campo quantistico e aspetta solo di essere osservata. Se la tua mente

può influenzare l'aspetto di un elettrone, allora teoricamente può influenzare qualsiasi possibilità.

Questo significa che nel campo quantistico esiste una realtà possibile in cui godi di ottima salute, benessere e felicità e dove possiedi tutte le qualità e le capacità dell'Io idealizzato che hai in mente. Seguimi e scoprirai che con un'attenzione tenace, un sincero impegno nella nuova disciplina e costanti sforzi quotidiani, potrai usare la tua mente, in veste di osservatore, per far collassare le particelle quantistiche producendo un vasto numero di onde subatomiche di probabilità capaci di trasformarsi nell'evento desiderato e di costituire ciò che nella tua vita chiami *esperienza*.

Come l'argilla, l'energia delle infinite possibilità è plasmata dalla consapevolezza: la mente. Se tutta la materia è fatta di energia, ha senso dire che la consapevolezza (in questo caso "la mente" come l'hanno definita Newton e Cartesio) e l'energia ("la materia", secondo il modello quantistico) sono così intimamente correlate da essere una cosa sola. Mente e materia sono completamente intrecciate. La tua consapevolezza (la mente) ha effetti sull'energia (la materia) perché la prima è energia e la seconda possiede una consapevolezza. Hai il potere di influenzare la materia perché, a livello più elementare, sei energia consapevole. Tu sei materia consapevole.

Secondo il modello quantistico, l'universo fisico è un campo immateriale di informazioni, interconnesso e unificato, tutto in potenza e niente nella realtà. L'universo quantistico aspetta solo che giunga un osservatore cosciente (te o me) a influenzare, attraverso la mente e la consapevolezza (che sono esse stesse energia), l'energia sotto forma di materia potenziale, in modo che

le onde di probabilità energetiche si fondano con la materia. Proprio come l'onda di possibilità dell'elettrone si manifesta sotto forma di particella all'interno di uno specifico evento temporaneo, noi osservatori facciamo in modo che una particella, o gruppi di esse, si manifesti sotto forma di esperienze fisiche o di eventi nella nostra vita.

Questo passaggio è fondamentale per capire in che modo puoi agire e apportare cambiamenti nella tua vita. Quando imparerai ad affinare le tue capacità di osservazione per riuscire effettivamente a modificare il tuo destino, sarai sulla buona strada per vivere la versione ideale della tua vita, diventando la versione ideale di *te stesso*.

NEL CAMPO QUANTISTICO SIAMO CONNESSI A TUTTE LE COSE

Come qualsiasi cosa esistente nell'universo, anche noi, in un certo senso, siamo connessi a una marea di informazioni all'interno di una dimensione spazio temporale. Secondo le teorie quantistiche, per produrre effetti su un elemento materiale o esserne influenzati non c'è bisogno di avere un contatto ravvicinato. La materia è costituita da modelli organizzati di informazioni ed energia, in relazione con tutto quello che esiste all'interno del campo quantistico.

Tu, come tutti, veicoli un preciso schema energetico, come una sorta di firma. Tutta la materia, infatti, emette specifici schemi energetici. Questa energia veicola informazioni. I tuoi stati mentali fluttuanti, a livello conscio e inconscio, modificano continuamente quella firma, perché tu sei

molto di più di un corpo fisico; sei una coscienza che usa un corpo e un cervello per esprimere diversi livelli di pensiero.

Un altro modo di considerare la relazione tra noi uomini e il campo quantistico è mediante il concetto della *correlazione quantistica* o *connessione quantistica non locale*. Essenzialmente, una volta che due particelle si connettono fra loro, lo saranno sempre nello spazio e nel tempo. Di conseguenza, tutto ciò che può influenzare una particella, influenzerà anche l'altra ad essa collegata, anche se sono separate nello spazio. Ciò implica che anche tutti noi, che siamo fatti di particelle, siamo implicitamente interconnessi gli uni agli altri a livello spazio temporale. Quello che facciamo agli altri, lo facciamo a noi stessi.

Pensa alle implicazioni di questa teoria. In più, se la accetti dovrai anche concordare sull'assunto che l'“Io” esistente in un probabile futuro è già connesso con l'“Io” che esiste ora, in una dimensione governata dal tempo e dallo spazio. Preparati, entro la fine del libro questo concetto ti sembrerà del tutto normale!

SCIENZA BIZZARRA: POSSIAMO INFLUENZARE IL PASSATO?

Assumendo che tutti gli uomini sono connessi attraverso il tempo e lo spazio, si può dare il caso che i nostri pensieri influenzino gli eventi passati al pari di quelli che desideriamo accadano in futuro?

Nel luglio del 2000, il medico israeliano Leonard Leibovici condusse un test di controllo randomizzato che coinvolgeva 3.393 pazienti, suddivisi in

un gruppo di controllo e in uno di “preghiera”. Desiderava verificare se la preghiera potesse avere qualche effetto sulla loro patologia.² Gli esperimenti di preghiera forniscono un valido esempio del modo in cui la mente può influenzare la materia a distanza. Ma ora cerca di seguirmi attentamente, perché non tutto è come sembra.

Leibovici selezionò alcuni pazienti affetti da setticemia (un’infezione) durante la loro degenza in ospedale. A una metà, scelta a caso, di questi pazienti sarebbero state dedicate delle preghiere, mentre per l’altra metà non sarebbe stata recitata nessuna orazione. Infine lo scienziato confrontò i risultati, suddividendo i pazienti in base a tre categorie: la durata della febbre, la durata della degenza in ospedale e il numero di morti provocati dall’infezione.

I malati del gruppo che beneficiò della preghiera presentarono un repentino abbassamento della temperatura e un periodo di ricovero più breve; mentre, per quanto riguarda i decessi, la differenza tra i due gruppi non fu statisticamente significativa, benché leggermente minore fra i primi.

Questo è un esempio emblematico dei benefici della preghiera e della possibilità di inviare un’intenzione al campo quantistico attraverso i pensieri e le emozioni. Ma c’è ancora un particolare di questa storia che dovresti conoscere. Non ti è sembrato leggermente strano che nel luglio del 2000 siano stati riscontrati più di 3.000 casi di infezione contemporaneamente e nello stesso ospedale? Era davvero un posto così malamente sterilizzato, o si trattava di una sorta di epidemia?

2. Leibovici Leonard, M.D., *Effects of remote, retroactive intercessory prayer on outcomes in patients with bloodstream infection: randomised controlled trial*, in BMJ (British Medical Journal), vol. 323: 1450–1451, 22 dicembre 2001.

In realtà, coloro che pregavano non lo facevano per i pazienti che avevano contratto l'infezione nel 2000. A loro insaputa, questi pregavano per persone che erano state ricoverate tra il 1990 e il 1996, da quattro a dieci anni prima dell'esperimento! I pazienti oggetto delle preghiere di fatto migliorarono nel corso degli anni Novanta, grazie all'esperimento condotto anni dopo. Mi spiego meglio: i pazienti per cui si era pregato nel 2000, mostrarono tutti notevoli cambiamenti nel loro stato di salute, ma quei cambiamenti ebbero un effetto retroattivo.

Un'analisi statistica dell'esperimento dimostrò che era molto più di una semplice coincidenza. Questo prova che le nostre intenzioni, i pensieri, le emozioni e le preghiere non solo hanno effetto sul presente o sul futuro, ma possono agire anche sul passato.

Ora è il caso di porci la seguente domanda: se tu pregassi (o concentrassi la tua intenzione) per ottenere una vita migliore, tale preghiera potrebbe influenzare ugualmente passato, presente e futuro?

La legge quantistica stabilisce che tutto ciò che esiste in potenza, esiste simultaneamente. Il nostro pensiero e le nostre emozioni influenzano tutti gli aspetti della vita, a prescindere dallo spazio e dal tempo.

MODO D'ESSERE O STATO MENTALE: QUANDO MENTE E CORPO SONO UNA COSA SOLA

Tieni presente che in questo libro tratterò come sinonimi l'aver e il creare *un modo d'essere* o *uno stato mentale*. Per esempio, potremmo dire che pensieri ed emozioni creino un modo d'essere. Voglio che tu capisca

che quando uso i termini *modo d'essere* e *stato mentale*, includo anche il tuo corpo come parte di quello stato. Come scoprirai in seguito, infatti, parecchia gente conduce un tipo di vita in cui il corpo “ha preso il posto” della mente, poiché quest'ultima è dominata quasi esclusivamente dal corpo e dalle sue sensazioni. Perciò, quando dico che l'osservatore produce un effetto, non mi riferisco solo al cervello che, funzionando, influenza la materia, ma anche al corpo. È il tuo stato mentale (quando mente e corpo sono una cosa sola) in veste di osservatore, che produce effetti sul mondo esterno.

PENSIERI + EMOZIONI PRODUCONO RISULTATI IN PROVETTA

Noi comunichiamo con il campo quantistico soprattutto attraverso il pensiero e le emozioni. Siccome i nostri pensieri sono fatti di energia (come ben sai, gli impulsi elettrici generati dal cervello possono essere facilmente misurati con esami come l'elettroencefalogramma), essi costituiscono uno dei mezzi primari per mezzo dei quali i segnali sono inviati al campo quantistico.

Prima di addentrarmi in nuovi dettagli in merito al funzionamento, desidero condividere con te un importante studio che dimostra come i nostri pensieri e le nostre emozioni influenzino la materia.

Nel suo dottorato di ricerca in biologia cellulare, Glen Rein ha ideato una serie di esperimenti per testare la capacità dei terapeuti di influenzare gli apparati biologici. Essendo il DNA più stabile di sostanze come cellule

o colture di batteri, il ricercatore decise di mettere in provetta il DNA dei terapeuti.³

Questo studio fu condotto nel centro di ricerca HeartMath in California. (Lì sono state condotte ricerche straordinarie sulla fisiologia delle emozioni, sulle interazioni cuore cervello e su molti altri aspetti.) Essenzialmente, è stata documentata una certa corrispondenza tra stati emotivi e ritmo cardiaco, dimostrando che se proviamo emozioni negative (come rabbia e paura) il battito cardiaco diventa irregolare e disordinato. Contrariamente, emozioni positive (amore e gioia, per esempio) producono uno schema ritmico estremamente armonico e regolare che i ricercatori di HeartMath chiamano *coerenza cardiaca*.

Nel suo esperimento, il dottor Rein, per stabilire la cosiddetta coerenza cardiaca, dapprima studiò un gruppo di dieci persone pratiche nell'uso delle tecniche insegnate presso il centro HeartMath. Furono applicate tecniche che producono sentimenti intensi ed elevati, come l'amore e l'apprezzamento, poi per due minuti furono fatte tenere in mano ampolle contenenti campioni di DNA sospesi in acqua deionizzata. A seguito dell'analisi dei campioni di DNA, non fu riscontrato alcun cambiamento apprezzabile.

Al secondo gruppo di partecipanti, i cui componenti già conoscevano le suddette tecniche, fu fatta fare la stessa cosa, ma invece di procurare loro soltanto emozioni positive di amore e apprezzamento, furono indotti a esprimere un'intenzione (un pensiero) che determinasse un avvolgimento e un dispiegamento dei filamenti di DNA. Questo gruppo produsse cam-

3. McCraty, Rollin, Mike Atkinson, Dana Tomasino, *Modulation of DNA conformation by heart-focused intention*, pubblicazione n° 03-008, HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA, 2003.

biamenti statisticamente rilevanti nella conformazione (forma) dei campioni di DNA. In alcuni casi il DNA fu avvolto o dispiegato con una percentuale del 25 per cento!

Il terzo gruppo di soggetti, altrettanto preparati, fu incaricato di esprimere chiaramente l'intento di modificare il DNA, e per questo ai membri non fu indotta alcuna emozione positiva. In altre parole, il loro unico scopo fu quello di influenzare la materia attraverso il pensiero (intenzione). Il risultato? I campioni di DNA rimasero immutati.

Le emozioni positive sperimentate dal primo gruppo non produssero alcuna trasformazione nel DNA. Ugualmente, anche il gruppo che aveva espresso un pensiero intenzionale, non accompagnato da emozioni, non produsse alcun effetto. Solo quando i soggetti avevano provato forti emozioni associate a chiari obiettivi, vennero rilevati gli effetti ricercati.

Un pensiero intenzionale ha bisogno di uno stimolo, di un catalizzatore, e questa energia è rappresentata da una emozione elevata. Dal cuore e dalla mente al lavoro all'unisono. Da pensieri e sentimenti uniti in un modo d'essere. Se un modo d'essere riesce ad avvolgere e a districare i filamenti di DNA in soli due minuti, cosa si può dire riguardo alla nostra capacità di creare la realtà?

Ciò che dimostra l'esperimento svolto al centro HeartMath è che il campo quantistico non risponde semplicemente ai nostri desideri, alle nostre esigenze emotive; non risponde soltanto alle nostre intenzioni, ai nostri pensieri. Esso reagisce solo quando entrambi sono allineati e coerenti, ossia nel momento in cui trasmettono lo stesso segnale. Quando una emozione elevata è accompagnata da un sentimento sincero, da un'inten-

zione consapevole e da un pensiero chiaro, suggeriamo al campo quantistico di reagire in modi meravigliosi.

Il campo quantistico non risponde a quello che vogliamo, ma a quello che siamo.

PENSIERI ED EMOZIONI: TRASMETTERE I NOSTRI SEGNALI ELETTROMAGNETICI AL CAMPO QUANTISTICO

Poiché ogni potenzialità nell'universo è un'onda di probabilità dotata di un campo elettromagnetico e di energia, ha senso affermare che anche i nostri pensieri e le nostre emozioni non facciano eccezione.

Trovo che sia efficace considerare i pensieri sotto forma di carica elettrica nel campo quantistico e le emozioni sotto forma di carica magnetica.⁴ I pensieri che generiamo inviano un segnale elettrico al campo. Le emozioni che proviamo attirano magneticamente gli eventi. Insieme, ciò che pensiamo e ciò che proviamo producono un modo d'essere, che a sua volta genera una firma elettromagnetica che influenza ogni atomo del nostro mondo. Questo dovrebbe spingerci a chiederci: cosa trasmetto (a livello conscio o inconscio) regolarmente?

Tutte le esperienze potenziali esistono nel campo quantistico sotto forma di segnali elettromagnetici. C'è un numero infinito di potenziali segnali elettromagnetici (per l'ingegno, la ricchezza, la libertà, la salute) che esiste già come modello di frequenza energetica. Se potessi creare un nuovo campo elettromagnetico cambiando il tuo modo d'essere, in modo

4. Christ Returns, *Speaks His Truth*, AuthorHouse, Bloomington, IN, 2007.

che corrisponda a quel potenziale nel campo quantistico dell'informazione, sarebbe possibile che il tuo corpo venisse attratto da quell'evento o sarebbe quello stesso evento a venirti incontro?

POTENZIALI ELETTROMAGNETICI nel CAMPO QUANTISTICO

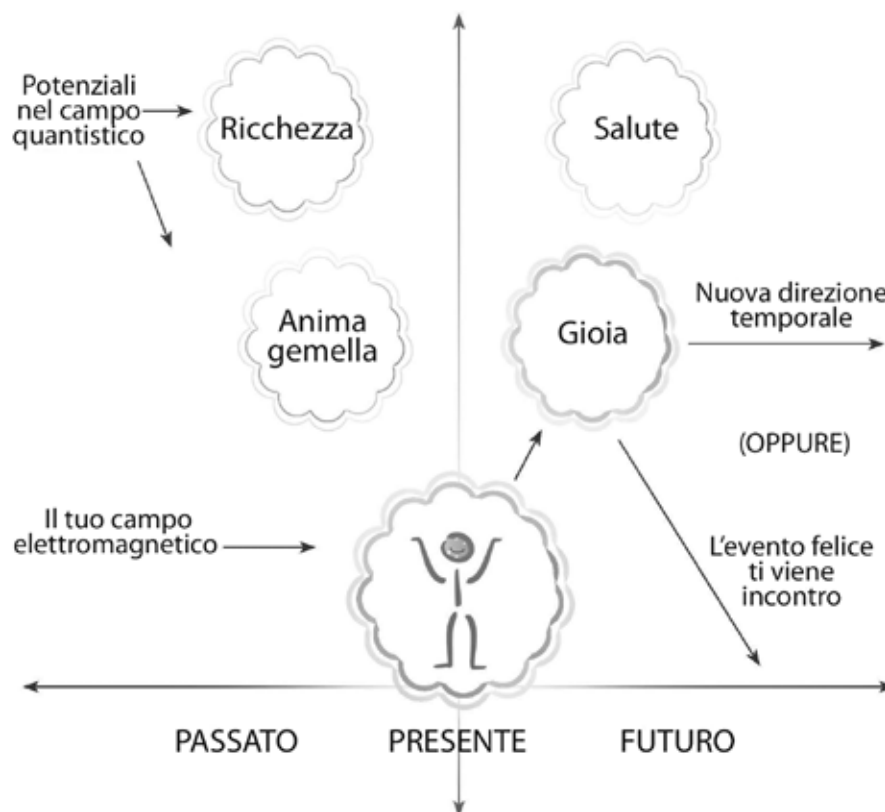


Figura 1E. Tutte le esperienze potenziali esistono all'interno del campo quantistico come un mare di infinite possibilità.

Quando trasformi il tuo segnale elettromagnetico in modo che si adatti a uno già esistente nel campo, il tuo corpo sarà attratto dall'evento, tu ti muoverai in una nuova direzione temporale o l'evento ti verrà incontro.

PER SPERIMENTARE UN CAMBIAMENTO, OSSERVA UN RISULTATO NUOVO CON UN NUOVO MODO DI PENSARE

Molto semplicemente, la nostra routine, i pensieri e le sensazioni consuete perpetuano lo stesso modo d'essere, che a sua volta crea i medesimi comportamenti e una realtà sempre identica. Se dunque vogliamo cambiare alcuni aspetti della nostra realtà, dobbiamo pensare, sentire e agire in modo diverso; dobbiamo “essere” diversi in termini di reazioni alle esperienze che viviamo. Dobbiamo “diventare” una persona nuova. Dobbiamo formulare un nuovo modo di pensare... abbiamo bisogno di osservare un risultato nuovo con un nuovo modo di pensare.

Da un punto di vista quantistico, in veste di osservatori, dobbiamo creare un modo d'essere diverso e generare così un nuovo segnale elettromagnetico. Fatto questo, andremo incontro a una realtà potenziale che esiste solo come segnale elettromagnetico all'interno del campo. Una volta instaurata una corrispondenza tra ciò che siamo/cosa veicoliamo e il potenziale elettromagnetico del campo, saremo attratti da quella realtà potenziale o, al contrario, sarà questa a venirci incontro.

So quanto può essere frustrante quando la vita produce una successione infinita d'insignificanti variazioni del medesimo risultato negativo; ma finché rimani la stessa persona, e finché continuerai a trasmettere lo stesso segnale elettromagnetico, non potrai mai aspettarti un cambiamento. Cambiare la tua vita significa cambiare la tua energia, ossia trasformare radicalmente il tuo pensiero e le tue emozioni.

Se desideri ottenere un risultato diverso, dovrai cambiare l'abitudine di

essere te stesso e inventare una nuova identità.

IL CAMBIAMENTO RICHIEDE COERENZA: ALLINEA PENSIERI ED EMOZIONI

Cosa hanno in comune il tuo modo d'essere e un laser? Farò questo paragone per illustrare un altro concetto che ti sarà utile se vuoi cambiare la tua vita.

Il laser è un esempio di segnale molto coerente. Quando in fisica si parla di segnale coerente, ci si riferisce a un segnale fatto di onde "in fase", ossia quando i ventri (punti più bassi) e le creste (punti più alti) sono paralleli. Se le onde sono coerenti, sono anche molto più potenti.

MODELLI DI ONDE

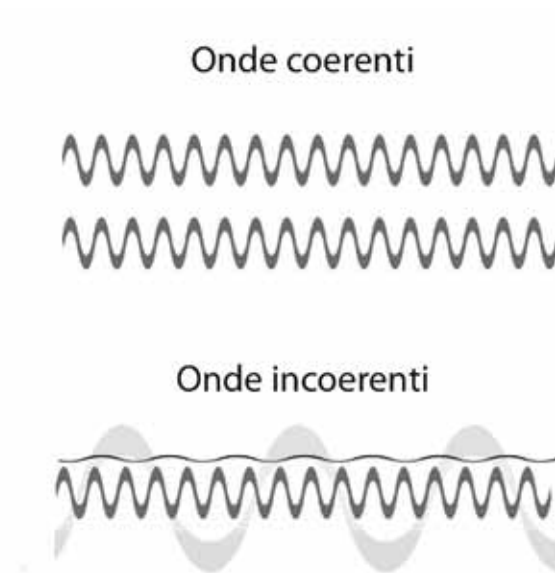


Figura 1F. Le onde ritmiche e in fase sono più potenti di quelle fuori fase.

Le onde di un segnale possono essere allineate o non allineate, coerenti o incoerenti. Lo stesso vale per i pensieri e le emozioni. Quante volte, tentando di creare qualcosa, hai ritenuto il risultato finale possibile anche se in cuor tuo sapevi che non lo era affatto? Qual è stato il risultato di quel segnale incoerente e fuori fase che stavi inviando? Perché non è accaduto nulla? Come hai potuto vedere, grazie allo studio condotto all'HeartMath, la creazione quantistica funziona solo quando pensieri ed emozioni sono allineati.

Proprio come le onde di un segnale (che risultano molto più potenti se sono coerenti) anche il tuo pensiero e le tue emozioni ottengono più forza quando sono allineati. Quando pensi in modo chiaro e mirato a raggiungere un obiettivo, e sei profondamente coinvolto a livello emotivo, trasmetti un segnale elettromagnetico più forte che ti spinge verso una realtà potenziale corrispondente ai tuoi desideri.

A chi frequenta i miei seminari, spesso parlo di mia nonna, che ho adorato. Era un'italiana vecchio stampo, tanto intrisa di senso di colpa cattolico, quanto della tradizione di preparare la salsa di pomodoro per condire la pasta. Pregava costantemente, desiderando una vita diversa, ma il senso di colpa che le era stato instillato con l'educazione rendeva confuso il suo segnale. Riusciva a manifestare solo nuovi motivi per sentirsi in colpa.

Se finora le tue intenzioni e i tuoi desideri non hanno prodotto alcun risultato significativo, probabilmente hai inviato al campo un segnale confuso e incoerente. Potresti desiderare di essere ricco, potresti volerlo razionalmente, ma se ti *senti* povero, non attrarrai mai la ricchezza. Perché no? Il cervello comunica attraverso i pensieri e il corpo attraverso le emozioni

e, in questo caso, i tuoi pensieri e le tue emozioni trasmettono messaggi differenti; quando mente e corpo sono in opposizione, il campo non invierà alcuna risposta significativa.

Al contrario, quando mente e corpo lavorano all'unisono, quando i nostri pensieri sono allineati alle nostre emozioni, quando cambiamo il nostro modo d'essere, allora stiamo inviando un segnale coerente sulle onde radio dell'invisibile.

PERCHÉ I RISULTATI QUANTISTICI DOVREBBERO SORPRENDERCI

Adesso cerchiamo di ricomporre un altro pezzo del puzzle. Per cambiare la nostra realtà, il modo in cui si manifestano i risultati che attraiamo deve sorprenderci e stupirci. Le nostre creazioni, e le modalità in cui si realizzano, dovrebbero coglierci di sorpresa, per risvegliarci dal torpore della routine a cui siamo avvezzi, dissipando qualsiasi dubbio sul fatto che la nostra coscienza sia in contatto col campo quantistico dell'intelligenza e invogliandoci a ripeterne l'esperienza. Questo è il bello del processo creativo.

Perché dovresti desiderare una sorpresa quantistica? Se tu riuscissi a prevedere un evento, questo non ti procurerebbe alcun elemento di novità, sarebbe automatico e rientrerebbe nella routine quotidiana, al pari di tante altre esperienze. Nel momento in cui sei in grado di anticipare un avvenimento, ottieni il solito risultato a cui sei abituato. Infatti, se cerchi di controllare l'esito degli eventi, vuol dire che hai sposato la teoria di Newton. La fisica (classica) newtoniana si sforzava di anticipare e prevedere gli eventi; si basava esclusivamente su rapporti di causa ed effetto.

Ma cosa significa “essere newtoniani” quando si tratta della tua capacità creativa? Significa che il mondo *esterno* controlla il tuo mondo *interiore* (i tuoi pensieri e le tue emozioni) in una relazione di causa ed effetto.

Al contrario, modifica il tuo ambiente interiore (il modo in cui pensi e le tue emozioni) e poi osserva come le circostanze esterne ne sono influenzate. Sforzati di creare un’esperienza futura nuova e sconosciuta, perché quando un evento che non prevedevi si verificherà, ne rimarrai piacevolmente sorpreso. Allora potrai essere considerato un creatore quantistico. Passerai dalla modalità “causa ed effetto” al “causare un effetto”.

Fai in modo che il tuo intento sia chiaro, ma lascia i dettagli del “come” realizzarlo all’imprevedibile campo quantistico. Lascia che orchestri un evento nella tua vita nel modo più giusto per te. Se proprio devi aspettarti qualcosa, aspettati l’inaspettato. Arrenditi, abbi fiducia e lascia che l’evento desiderato si manifesti.

Per molti questo è l’ostacolo più grande da superare, perché noi esseri umani desideriamo controllare il futuro, cercando di ricreare le condizioni del passato.

CREAZIONE QUANTISTICA: ESSERE RICONOSCENTI ANCOR PRIMA DI OTTENERE UN RISULTATO

Ho appena parlato dell’allineamento dei nostri pensieri ed emozioni per ottenere il risultato desiderato... così come avviene, tralasciando i dettagli che riguardano la modalità di manifestazione dell’evento. Si tratta di un atto di fede necessario se vogliamo trasformare una vita monotona e pre-

vedibile in una vita felice, costellata di nuove esperienze e sorprese quantitative.

Ma è necessario un ulteriore atto di fede per tramutare i nostri desideri in realtà.

In quali circostanze ti senti particolarmente grato? Potresti rispondere: “Sono grato per la mia famiglia, per la bella casa che possiedo, per i miei amici e per il mio lavoro.” Ciò che queste cose hanno in comune è il fatto di appartenere *già* alla tua vita.

Generalmente, ci sentiamo grati per qualcosa che è già accaduto o che è già presente nella nostra vita. Ci hanno fatto credere che ci deve essere una ragione per essere felici, per essere grati e per amare. Secondo questo modello, è la realtà esterna a condizionarci e a farci sentire diversi; siamo ancora all'interno del modello newtoniano.

Il nuovo modello di realtà, invece, ci sfida, in quanto creatori quantistici, a cambiare interiormente, nella mente e nel corpo, nei pensieri e nelle emozioni, prima di averne la prova tangibile, attraverso i sensi.

Riesci a esser grato e a provare le emozioni elevate che accompagnano un evento desiderato, prima ancora che questo si verifichi? Sei in grado di immaginare un evento futuro tanto intensamente da immedesimarti e riuscire a viverlo nel presente?

In termini di creazione quantistica, puoi mostrare gratitudine per qualcosa che esiste a livello di potenzialità nel campo quantistico ma che non si è ancora verificato nella realtà? Se ci riesci, stai passando dal concetto di causa ed effetto (aspettare che un evento esterno operi un cambiamento

dentro di te) a quello di causare un effetto (cambiare qualcosa dentro di te per produrre un effetto all'esterno).

Quando ti trovi in uno stato di gratitudine, trasmetti al campo un segnale che sta a indicare che un nuovo evento *si è appena verificato*. La gratitudine è molto più che un semplice processo mentale intellettuale. Devi sentirti come se tutto ciò che desideri fosse reale. In questo modo il tuo corpo (che percepisce solo sensazioni) si convince di avere il quoziente emotivo dell'esperienza futura, come se questa appartenesse al *presente*.

INTELLIGENZA UNIVERSALE E CAMPO QUANTISTICO

Spero che ormai tu sia concorde con alcuni dei concetti basilari relativi al modello quantistico. Ricorda che, secondo questo modello, la realtà materiale è essenzialmente energia all'interno di un'ampia rete che si snoda attraverso lo spazio e il tempo. Quella rete, il campo quantistico, è il regno delle probabilità che noi possiamo trasformare in realtà attraverso i pensieri (coscienza), la riflessione, le emozioni e il nostro modo d'essere.

Ma cos'è la realtà se non una serie di indifferenziate forze elettromagnetiche che agiscono l'una in risposta all'altra? Il nostro spirito può essere semplicemente definito come una funzione biologica e casuale? Ho avuto la possibilità di parlare con persone che la pensano in questo modo. Alla fine, la discussione porta a un dialogo che si sviluppa all'incirca così:

Da dove viene l'intelligenza che fa battere il nostro cuore?

Fa parte del sistema nervoso autonomo.

Dov'è collocato questo sistema?

Nel cervello. Il sistema limbico del cervello fa parte del sistema nervoso autonomo.

E all'interno del cervello, sono presenti tessuti specifici responsabili del battito cardiaco?

Sì.

Di cosa sono fatti questi tessuti?

Di cellule.

E queste cellule?

Di molecole.

E le molecole?

Di atomi.

E gli atomi?

Di particelle subatomiche.

E queste particelle subatomiche?

Di energia.

Quando si giunge alla conclusione che la nostra parte fisica è fatta della stessa materia che costituisce l'universo, la gente si scontra con l'idea che ciò che anima il corpo è una forma d'energia (lo stesso 99,99999 per cento di "nulla" di cui è fatto l'universo). Quella stessa gente, poi, scrolla le spalle andandosene via oppure finalmente realizza che, in virtù di questo approccio, esiste un principio unificatore che pervade tutta la realtà materiale.

Non è dunque assurdo concentrarsi su quello 0,00001 per cento di materia? Stiamo forse tralasciando qualcosa?

Se questo nulla è fatto di onde energetiche che trasportano informazioni, e questa forza sostiene la nostra struttura materiale e il suo funzionamento, allora ha sicuramente senso riferirsi al campo quantistico come intelligenza invisibile. E poiché l'energia costituisce la base della realtà materiale, è quella stessa intelligenza, di cui ti ho appena parlato, a organizzarsi sotto forma di materia.

Pensa alla conversazione precedente come a una sorta di schema di costruzione della realtà da parte di questa intelligenza. Il campo quantistico è energia invisibile e potenziale, in grado di organizzarsi in particelle subatomiche, in atomi e poi in molecole, fino a pervadere *tutto*. Da una prospettiva fisica, l'energia organizza le molecole in cellule, in tessuti, in organi, in sistemi, fino a formare il corpo nella sua interezza. Guardando da un altro punto di vista, potremmo dire che questa energia potenziale riduce la sua frequenza d'onda quando assume una forma solida.

È questa intelligenza universale che dà vita a quel campo e a tutto ciò che contiene, compresi te e me. Questo potere è la stessa mente univer-

sale che anima ogni aspetto dell'universo materiale. Quell'intelligenza fa battere il nostro cuore, fa in modo che lo stomaco digerisca ciò che mangiamo e sovrintende a un numero incalcolabile di reazioni chimiche che ogni secondo hanno luogo in ogni singola cellula. Inoltre, questa stessa intelligenza fa sì che gli alberi diano i loro frutti e che le galassie si formino e poi collassino.

Poiché l'energia esiste in ogni luogo e in ogni tempo, esercitando il suo potere fuori e dentro di noi, può essere considerata sia personale sia universale.

SICCOME NOI SIAMO UN'ESTENSIONE DI QUESTA INTELLIGENZA, POSSIAMO EMULARLA

Ciò che devi comprendere è che questa intelligenza universale possiede la stessa consapevolezza che ci rende individui consci o attenti. Benché questo potere sia universale e oggettivo, esso possiede una consapevolezza di sé e delle sue capacità tale da muoversi e agire all'interno dell'universo materiale.

Inoltre esso è completamente consapevole a tutti i livelli, non solo nei suoi confronti ma anche nei nostri. Poiché la coscienza nota ogni cosa, osserva e fa attenzione anche a noi. Conosce i nostri pensieri, i sogni, i comportamenti e i desideri. "Osserva" tutto quello che esiste in forma materiale.

Come può una coscienza che ha creato la vita, che spende costantemente la sua energia a regolare ogni funzione del nostro corpo per mantenerci in

vita, che ha manifestato un così profondo e duraturo interesse nei nostri confronti, essere nient'altro che amore puro?

Abbiamo parlato di due aspetti di questa coscienza: la coscienza/intelligenza oggettiva del campo e quella soggettiva che è libera, consapevole e individuale. Quando cerchiamo di emulare le proprietà di tale coscienza, diventiamo creatori. Quando avvertiamo corrispondenza con questa intelligenza amorevole, diventiamo come lei. L'intelligenza orchestrerà un evento, una reazione energetica, per andare incontro a tutto quello che il pensiero soggettivo immette nel campo quantistico. Quando la nostra volontà coincide con la sua, quando il nostro pensiero coincide con il suo e quando il nostro amore per la vita coincide con il suo, stiamo attuando questa coscienza universale. Diventiamo quel potere supremo che trascende il passato, risana il presente e apre le porte del futuro.

RICEVIAMO QUELLO CHE ESPRIMIAMO

Ecco come questa combinazione di eventi agisce nella nostra vita. Se abbiamo sofferto, e sia nella mente che nel corpo vi è traccia di questa sofferenza che si manifesta attraverso i pensieri e le emozioni, trasmetteremo al campo quel segnale energetico. L'intelligenza universale risponde inviando nella nostra vita un altro evento che riprodurrà la stessa risposta intellettuale ed emotiva.

I nostri pensieri inviano quel segnale (*sto soffrendo*), e le nostre emozioni (*sto soffrendo*) attraggono un evento che corrisponde a quella frequenza emotiva, fornendoci, in questo caso, un buon motivo per soffrire. In real-

tà, ciò che chiediamo in ogni momento è una prova dell'esistenza di questa intelligenza universale, che a sua volta risponde sempre, agendo in base alle circostanze esterne. Ecco dimostrato quanto siamo potenti.

La vera domanda che ci poniamo in questo libro è: *Perché non inviamo un segnale che ci faccia ottenere un risultato positivo?* Come possiamo cambiare in modo da trasmettere un segnale in armonia con il tipo di vita che vorremmo? Cambieremo quando crederemo fermamente che, attraverso il pensiero/segnale inviato, produrremo un effetto osservabile e inaspettato.

Questa intelligenza oggettiva non ci punisce per i nostri peccati (pensieri, sentimenti e azioni), ma attraverso di essi. Quando proiettiamo nel campo un segnale basato sui nostri pensieri ed emozioni (come la sofferenza), causato da esperienze spiacevoli appartenenti al passato, c'è da meravigliarsi se il campo risponde con la stessa modalità negativa?

Quante volte hai pronunciato parole simili: “Non posso crederci, perché succede sempre a me?”.

Partendo dalle nuove conoscenze acquisite sulla natura del reale, non credi che una frase del genere rifletta la tua accettazione del modello newtoniano/cartesiano, in cui non sei che una vittima del processo di causa ed effetto? Non pensi di essere pienamente capace tu stesso di causare un effetto? Non credi che, invece di farti domande del tipo suddetto, potresti chiederti: “In che modo posso produrre pensieri, emozioni e azioni che mi facciano ottenere l'effetto/risultato che desidero?”.

Il nostro compito, dunque, consiste nell'acquisire deliberatamente quello stato di consapevolezza che ci permette di connetterci all'intelligenza

universale, di entrare in contatto diretto con il campo delle possibilità, e inviare un chiaro segnale dal quale aspettarci in risposta il cambiamento e i risultati desiderati.

CHIEDI UN FEEDBACK QUANTISTICO

Quando crei con intenzionalità, richiedi alla coscienza quantistica un segno della vostra interazione. Osa chiedere sincronismi relativi ai desideri che speri si realizzino. Agendo così, ti dimostri deciso a voler *sapere* con certezza se questa coscienza è reale e consapevole dei tuoi sforzi. Una volta accettato tutto questo, puoi creare in una condizione di gioia e ispirazione.

Questo principio ci chiede di mettere da parte ciò che pensiamo di sapere, di arrenderci a ciò che non conosciamo e di osservare gli effetti che giungono a noi come risposte. Questa è la forma migliore di apprendimento. Quando riceviamo indicazioni positive (ovvero quando le circostanze esterne prendono una piega favorevole), abbiamo la prova che qualsiasi cosa sia successa dentro di noi, è stata quella giusta. Naturalmente, saremo in grado di ricordare le nostre azioni, in modo da poterle ripetere.

Così, quando inizi a ricevere dei feedback, puoi scegliere di comportarti come uno scienziato in un percorso di scoperta. Perché non monitorare ogni cambiamento, in modo da accertare la benevolenza dell'universo nei confronti dei tuoi sforzi, e mettere alla prova il tuo potere?

Come possiamo connetterci, dunque, a quello stato di coscienza?

LA FISICA QUANTISTICA È “CONTROSENSO”

Gli studiosi di fisica newtoniana hanno postulato che esiste sempre una serie lineare d'interazioni prevedibili e ripetibili. Tu sai che se $A+B=C$, allora $C+D+E=F$. Ma nello stravagante mondo del modello di realtà quantistico, tutto comunica all'interno di un campo dimensionale superiore, olisticamente legato allo spazio e al tempo.

Una ragione per cui la fisica quantistica è così elusiva, è che per anni siamo stati abituati a pensare basandoci esclusivamente sui sensi. Se misuriamo e riaffermiamo la realtà attraverso i sensi, rimaniamo impantanati nel paradigma newtoniano.

Al contrario, il modello quantistico richiede che la nostra conoscenza della realtà non sia basata sui sensi (la fisica quantistica è *controsenso*). Nel processo di creazione della realtà futura attraverso il modello quantistico, i sensi dovrebbero essere gli ultimi a sperimentare le creazioni della nostra mente. Perché?

La realtà quantistica è multidimensionale ed esiste a prescindere dai sensi, in una dimensione dove tempo e materia scompaiono. Dunque, per spostarsi e creare in quel dominio, dovrai dimenticarti per un attimo di avere un corpo. Dovrai inoltre distogliere temporaneamente la tua attenzione dalle circostanze esterne, ossia da tutto quello che identifichi con la “tua vita”. Il tuo compagno, i tuoi figli, ciò che possiedi e i tuoi problemi fanno parte della tua identità; attraverso questi ti identifichi col mondo esterno. E infine, dovrai mettere da parte il concetto di linearità del tempo. Tutto questo significa che, nel momento in cui osservi intenzionalmente

una potenziale esperienza futura, devi essere talmente presente che la mente non potrà più vacillare tra i ricordi del passato e le aspettative di un futuro “sempre uguale”.

Non è paradossale che per influenzare la tua realtà (l'ambiente esterno), guarire il corpo o cambiare il corso degli eventi futuri (tempo), devi completamente lasciar andare il **mondo esterno** (nessuna cosa), liberare la tua **consapevolezza fisica** (nessun corpo)... perdere la concezione del **tempo** (nessun tempo). Devi diventare, in poche parole, pura coscienza.

Agendo in questo modo, riuscirai ad avere il controllo sulla realtà esterna, sul corpo e sul tempo. (Ho ribattezzato affettuosamente questi elementi la *Grande Triade*.) E poiché il mondo subatomico del campo è fatto di pura coscienza, non puoi entrarci se non acquisendo anche tu la sua stessa natura. Non puoi varcare la soglia del campo quantistico restando “qualcuno” (con il corpo), ma devi entrarci come se fossi “nessuno” (privo di corpo).

La tua mente possiede la capacità innata di sfruttare questa possibilità (continua la lettura per saperne di più). Quando sarai consapevole di possedere le capacità per fare tutto questo, metterai il mondo da parte ed entrerai in una nuova realtà senza tempo né spazio e sarai naturalmente ispirato a riprodurla nella tua vita.

SUPERARE LO SPAZIO E IL TEMPO

Cosa significa superare lo spazio e il tempo? Spazio e tempo sono stati introdotti dall'uomo per spiegare i fenomeni fisici che si verificano in un certo luogo e in un certo tempo. Quando prendiamo in considerazione,

per esempio, un bicchiere su un tavolo, ci riferiamo a questo in termini spaziali (dove è collocato nello spazio) e temporali (da quanto tempo si trova in quel posto). Come esseri umani siamo ossessionati da questi due concetti: dove ci troviamo e da quanto tempo; quanto tempo ci rimarremo e dove andremo successivamente. Anche se di fatto il tempo non è qualcosa che possiamo sperimentare con i sensi, lo avvertiamo nel modo in cui i sensi ci localizzano nello spazio: “avvertiamo” i secondi, i minuti e le ore che scorrono, proprio come il nostro corpo avverte di essere collocato su una sedia e con i piedi ben piantati a terra.

Nel campo quantistico, le infinite probabilità di rendere materia la realtà oltrepassano il tempo e lo spazio, perché il concetto di potenziale non esiste ancora. Se qualcosa non esiste, non può avere una collocazione spaziale o occupare una posizione temporale. Tutte le cose, prive di esistenza materiale, ossia prive di onde di probabilità collassate nella realtà delle particelle, esistono al di là dello spazio e del tempo.

Poiché il campo quantistico è probabilità immateriale, prescinde dallo spazio e dal tempo. Ma, non appena osserviamo una delle infinite probabilità e questa si materializza, essa acquista queste due caratteristiche.

PER ENTRARE NEL CAMPO, ENTRA IN UNO STATO SIMILE

Fantastico! Abbiamo il potere di materializzare la realtà che ci appartiene, selezionandola dal campo quantistico. Per farlo, però, dobbiamo accedere in questa realtà. Siamo sempre connessi con essa, ma in che modo possiamo ottenerne una risposta? Se emettiamo costantemente energia, e

quindi inviamo e riceviamo informazioni dal campo, come possiamo comunicare con questo in modo più efficace?

Nei prossimi capitoli, approfondirò le modalità per entrare nel campo. Per ora, ciò che ti serve sapere è che devi entrare in uno stato simile, che prescinde dallo spazio e dal tempo.

Ti è mai sembrato che spazio e tempo sparissero? Pensa a quei momenti in cui, mentre sei alla guida della tua macchina, i pensieri si focalizzano su una qualche preoccupazione. Quando accade, ti dimentichi del tuo corpo (perdi il concetto di spazio), ti dimentichi di ciò che ti circonda (il mondo esterno scompare) e ti dimentichi del tempo (non hai idea del tempo in cui sei rimasto “sospeso”).

In momenti come quelli, sei stato sul punto di varcare la soglia del campo quantistico e agire all'unisono con l'intelligenza universale. In sostanza hai sperimentato pensieri più reali di qualsiasi altra cosa.

Ti insegnerò, in seguito, come acquisire regolarmente questo stato di coscienza.

CAMBIA IL TUO MODO DI PENSARE, CAMBIA LA TUA VITA

In questo capitolo ti ho fatto prendere le distanze dal concetto secondo cui mente e materia sono totalmente indipendenti dal modello quantistico che, al contrario, afferma la loro indissolubilità. Il pensiero è materia e la materia è pensiero.

Perciò, tutte le volte che in passato hai cercato di cambiare qualcosa nella tua vita, forse il tuo pensiero è stato troppo limitato. Forse credevi che fossero le circostanze esterne a dover cambiare: “Se non avessi altro a cui pensare, potrei perdere il peso in eccesso ed essere felice.” Tutti, più o meno, abbiamo pensato la stessa cosa nella stessa maniera. “Se fosse così, allora sarebbe in quel modo.” Causa ed effetto.

E se invece tu potessi cambiare i pensieri, le emozioni e il tuo modo di essere prescindendo dai confini spazio temporali? E se potessi cambiare anzitempo e notare gli effetti di quei cambiamenti interiori riflettersi sul mondo che ti circonda?

Puoi farlo.

Ciò che ha profondamente e positivamente cambiato la mia vita e quella di molte altre persone, è l'aver compreso che un diverso modello di pensiero (e quindi l'acquisizione di nuove esperienze e di nuove idee) può essere raggiunto solo cambiando il proprio modo d'essere. Quando riesci a ottenere il pieno controllo dei sensi, quando capisci che non sei imprigionato dalle catene del passato, quando conduci una vita in cui superi i confini del corpo, dello spazio e del tempo, tutto diventa possibile. L'intelligenza universale che anima l'esistenza di tutte le cose ti sorprenderà e ti delizierà allo stesso tempo. Il suo compito è proprio quello di farti ottenere tutto quello che desideri.

In pratica, se cambi il tuo modo di pensare, anche la tua vita cambia.

COME UNA RAGAZZINA INSEGNA

Prima di proseguire, mi piacerebbe raccontarti una storia che illustra il modo in cui il potere e l'efficacia dell'essere in contatto con l'intelligenza superiore possano cambiare gran parte della tua vita.

I miei figli, ormai quasi adulti, da piccoli erano dediti a una pratica di meditazione simile al processo che descriverò nella Terza parte di questo libro. Grazie all'esercizio di tali tecniche, hanno sperimentato incredibili avventure. Sin dalla loro infanzia ho chiesto loro di impegnarsi solo nella creazione di cose materiali o eventi che desiderino veramente sperimentare. Tuttavia il patto che abbiamo stabilito prevede anche che io non interferisca nel conseguimento dei risultati. Devono riuscire a raggiungere i loro obiettivi da sé, usando la loro testa e interagendo col campo quantistico.

Mia figlia, di circa vent'anni, studia arte all'università. Era primavera, e le chiesi cosa desiderasse fare nelle successive vacanze estive. Fece una lista lunghissima! Invece dei classici lavoretti estivi, voleva andare a lavorare in Italia, imparare cose nuove e fare un'esperienza diversa dal solito, desiderava visitare almeno sei città italiane e trascorrere una settimana a Firenze, dove aveva alcuni amici. Intendeva lavorare nelle prime sei settimane a inizio estate, mettendo da parte un bel gruzzolo per poi trascorrere il resto dell'estate a casa. Mi congratulai con lei per le sue idee chiare riguardo a quello che voleva e le ricordai che l'intelligenza universale le avrebbe spianato la strada affinché il suo sogno estivo si realizzasse. Lei avrebbe dovuto preoccuparsi del "cosa", e una coscienza superiore avrebbe pensato al "come".

Essendo mia figlia esperta nell'arte del pensare e dell'avvertire un'esperienza prima che questa accada, le ricordai semplicemente di non esprimere soltanto un'intenzione ogni giorno su come sarebbe andata quell'estate (le persone che avrebbe conosciuto, cosa sarebbe successo e che posti avrebbe visitato), ma anche di provare come sarebbe stato sperimentare tutte queste novità. Le chiesi di sforzarsi di creare nella mente una visione il più verosimile e chiara possibile in modo che si trasformasse in esperienza reale, affinché le sinapsi del suo cervello iniziassero a elaborare quelle informazioni come se fossero reali.

Se avesse continuato a essere la ragazza che si chiudeva nella sua stanza a sognare di andare in Italia, sarebbe rimasta la stessa persona e avrebbe continuato a vivere quella identica realtà. Così a marzo iniziò a "essere" quella giovane donna che era stata in Italia per metà dell'estate.

"Non ci sono problemi", disse. Aveva già fatto un'esperienza simile quando aveva voluto partecipare a un video musicale e quando aveva provato l'ebbrezza dello shopping sfrenato. Entrambe le esperienze si erano realizzate senza alcun intoppo.

Poi ricordai a mia figlia: "Quando ti desterai dalla tua proiezione mentale dell'esperienza desiderata, non sarai più la stessa persona di prima. Al tuo risveglio ti sembrerà di aver trascorso la più bella estate delle tua vita."

"Ho capito", disse. Accettò il mio consiglio e quotidianamente modificò il suo modo d'essere. Dopo ogni creazione mentale, viveva ogni momento della giornata in uno stato di gratitudine suprema, generato dall'esperienza provata.

Mia figlia mi chiamò qualche settimana dopo dicendomi: “Papà, l’università offre un corso estivo di arte in Italia. Posso riuscire a ottenere una riduzione del costo del programma e delle spese, da settemila a quattromila dollari. Puoi aiutarmi?”.

Be’, non sono certo un genitore che si tira indietro quando si tratta di aiutare i figli, ma la cosa non mi sembrava coincidere con il suo obiettivo iniziale. Stava cercando di pilotare l’esito del futuro invece di lasciare che il campo quantistico orchestrasse gli eventi. Le suggerii di vivere realmente quel viaggio in Italia e di pensare, sentire, parlare e sognare “in italiano” prima di perdersi nell’esperienza.

Quando mi richiamò alcune settimane più tardi, la sua eccitazione era evidente. Era stata in biblioteca, aveva chiacchierato con il suo professore di arte e alla fine si erano ritrovati a conversare in italiano, entrambi in modo fluente. A quel punto il professore disse: “Ho un’idea. Un mio collega ha bisogno di qualcuno che insegni italiano ad alcuni studenti americani che frequenteranno il corso in Italia l’estate prossima.”

A quel punto, ovviamente, mia figlia era stata ingaggiata. Senti un po’: non solo avrebbe ricevuto un compenso per insegnare (tutte le spese sarebbero state coperte), ma avrebbe trascorso sei settimane in sei città differenti, di cui l’ultima settimana a Firenze, e sarebbe tornata a casa nella seconda metà dell’estate. Aveva realizzato il suo sogno lavorativo e tutto coincideva con la sua visione originaria.

Questo non era il caso di una ragazza che cercava di realizzare il suo sogno con la tipica determinazione di trovare una soluzione navigando su internet, inseguendo i professori e così via. Invece di seguire il principio di

causa ed effetto, mia figlia aveva modificato il suo modo d'essere al punto di causare un effetto. Stava vivendo secondo la legge quantistica.

Connessa a livello elettromagnetico con il destino desiderato, esistente nel campo quantistico, aveva fatto in modo che il suo corpo fosse attratto dall'evento futuro. Era stata l'esperienza stessa ad andarle incontro. L'esito fu imprevedibile, giunse in modo inaspettato e sincronico e non ci furono dubbi che era stato il suo impegno interiore a determinarlo.

Pensaci un momento. Quali opportunità ti aspettano là fuori? Chi sei in questo momento... e in ogni altro momento? Il tuo modo d'essere sarà in grado di attrarre tutto ciò che desideri?

Puoi cambiare il tuo modo d'essere? E una volta che la tua forma mentis è mutata, puoi sperimentare un destino diverso? Il resto del libro ti fornirà tutte queste risposte.

SUPERARE I CONDIZIONAMENTI ESTERNI

A questo punto sono sicuro che inizi ad accettare l'idea che il pensiero soggettivo possa influenzare il mondo oggettivo. Potresti addirittura appassionarti al fatto che un osservatore sia in grado di influenzare il mondo subatomico e uno specifico evento, facendo semplicemente collassare un singolo elettrone da un'onda energetica in una particella. A questo punto, potresti anche credere che gli esperimenti scientifici di meccanica quantistica, di cui ti ho parlato, attestano che la coscienza controlla direttamente il minuscolo mondo degli atomi, essendo questi ultimi fatti sostanzialmente di coscienza ed energia. Si tratta di fisica quantistica applicata, giusto?

Ma forse non riesci ancora ad accettare l'idea secondo cui la nostra mente agisce sulla realtà in modo reale e quantificabile. Potresti chiederti: "In che modo il mio pensiero può influenzare il corso degli eventi e cambiare la mia vita? Come posso far collassare gli elettroni in uno specifico evento, ossia in una nuova esperienza che desidero fare in futuro?". Non mi sorprenderebbe se ti stessi interrogando sulla tua capacità di creare esperienze verosimili nel vasto mondo della realtà.

Il mio intento è quello di farti constatare l'esistenza di basi scientifiche, che ti inducano ad accettare l'idea che i tuoi pensieri possano creare una nuova realtà. Se nutri dei dubbi, tuttavia, vorrei che provassi almeno ad accettare la possibilità che il tuo modo di pensare influenzi direttamente la tua vita.

SE CONTINUI A PENSARE E A SENTIRE NELLO STESSO MODO, CONTINUERAI A CREARE LA STESSA REALTÀ

Se accetti questo paradigma, allora, a rigor di logica, dovrai anche concordare con ciò che sto per dirti: per creare qualcosa di diverso rispetto al mondo in cui sei abituato a vivere, devi cambiare quotidianamente il tuo modo di pensare.

D'altra parte, se ti ostini a pensare sempre nello stesso modo, continuerai a creare le medesime circostanze, tali da suscitare in te le stesse emozioni, che il tuo pensiero rispecchierà perfettamente.

Correrò il rischio, ma permettimi di paragonare questa situazione al proverbiale criceto nella ruota. Se pensi costantemente ai tuoi problemi (consciamente o inconsciamente), non farai altro che aumentarne la portata. E forse sei così concentrato su di essi perché è stato proprio il tuo pensiero a crearli. Forse le tue preoccupazioni sembrano tanto reali perché continui a rivivere le stesse emozioni che hanno inizialmente determinato il problema. Se insisti nel pensare e nel sentire allo stesso modo in relazione ai fatti della tua vita, continuerai a riaffermare quella identica realtà.

Quindi, nei prossimi capitoli, voglio porre l'attenzione su ciò che devi capire per poter cambiare.

SE VUOI CAMBIARE, SII SUPERIORE ALLE CIRCOSTANZE, AL CORPO E AL TEMPO

La maggior parte delle persone si concentra su tre aspetti della vita: le circostanze esterne, il proprio corpo e il tempo. Non solo vi pongono tutta

la loro attenzione, ma pensano in base a essi. Tuttavia, se vuoi cambiare l'abitudine di essere te stesso, devi pensare più in grande rispetto alle circostanze della tua vita, alle emozioni che hai memorizzato, e vivere in una nuova dimensione temporale.

Se vuoi davvero ottenere un cambiamento, devi avere in mente un ideale di te stesso, un modello da emulare, diverso e migliore di quello che esiste oggi in questo luogo, con questo corpo e in questo momento. Tutti i grandi personaggi della storia hanno saputo fare questo, e tu puoi ottenere la stessa grandezza se impari a gestire i concetti e le tecniche che introdurrò a breve.

In questo capitolo affronteremo le modalità con cui si possono superare i condizionamenti dell'ambiente esterno e porremo le basi per i due capitoli successivi, nei quali discuteremo di come superare le barriere del corpo e del tempo.

IL NOSTRO MONDO INTERIORE È FATTO DI RICORDI

Prima di spiegarti come puoi cambiare “l'abitudine di essere te stesso”, desidero appellarmi al tuo buon senso per qualche istante. In che modo nasce la consuetudine di pensare sempre nello stesso modo?

È possibile rispondere a questa domanda solo se si parla del cervello, luogo d'origine dei nostri pensieri e delle nostre sensazioni. Gli attuali studi neuroscientifici affermano che il cervello è strutturato per riflettere tutto quello che conosciamo del mondo esterno. Ogni informazione, che abbiamo acquisito nella nostra vita sotto forma di conoscenza ed esperien-

za, è immagazzinata nelle connessioni sinaptiche del cervello.

Le relazioni con le persone che abbiamo conosciuto, la varietà di cose che possediamo e che ci sono familiari, i luoghi che abbiamo visitato e in cui abbiamo vissuto in diversi momenti della nostra vita, la miriade di esperienze fatte negli anni: sono tutti elementi, questi, configurati nella nostra struttura cerebrale. Anche la vasta gamma di azioni e di comportamenti che abbiamo memorizzato e ripetutamente svolto nella nostra vita è impressa nelle intricate pieghe della materia grigia.

Perciò, tutte le *esperienze* personali legate a *situazioni* e a *persone*, in un dato *tempo* e in un dato *luogo*, sono letteralmente impresse nelle reti di cellule nervose cerebrali (*neuroni*) che formano il cervello. Come sono chiamati tutti questi “ricordi” di persone e situazioni sperimentate nella nostra vita in luoghi e tempi diversi? Sono proprio loro a definire ciò che viene chiamato *ambiente esterno*. In gran parte, il nostro cervello corrisponde all’ambiente in cui viviamo, al ricordo del passato e al riflesso di quello che abbiamo vissuto.

Nelle ore di veglia, tramite l’interazione costante con i diversi stimoli che riceviamo, l’ambiente esterno attiva vari circuiti cerebrali. Come conseguenza di questa risposta quasi automatica, iniziamo a pensare (e a reagire) adattandoci alle circostanze. Poiché le circostanze esterne ci portano a pensare, le reti di cellule nervose richiamano alla memoria le esperienze precedenti relative a quell’evento: insomma, i nostri pensieri sono automaticamente indotti, e nei modi consueti, dai ricordi che arrivano dal passato.

Se sono i pensieri a determinare la tua realtà, e tu continui a pensare nello stesso modo (come azione riflessa dell’ambiente circostante), allora,

giorno dopo giorno, continuerai a produrre la stessa realtà. In questo modo, i tuoi pensieri e le tue sensazioni corrispondono esattamente alla tua vita esteriore, perché è questa (con tutte le sue problematiche, condizioni e circostanze) a influenzare la tua realtà interiore.

I RICORDI FAMILIARI CI “RAMMENTANO” DI RIPRODURRE LE STESSE ESPERIENZE

Ogni giorno, dato che incontri le stesse persone (il tuo capo, per esempio, il tuo compagno o i figli), ripeti meccanicamente le stesse cose (vai al lavoro, svolgi le tue solite mansioni giornaliere, vai ad allenarti), ti rechi nei soliti posti (il tuo bar preferito, il negozio dove vai di solito a far la spesa, il posto di lavoro) e hai sempre a che fare con gli stessi oggetti (la macchina, la casa, il tuo spazzolino... e addirittura il tuo corpo). I ricordi collegati al tuo mondo ti “rammentano” di riprodurre le stesse esperienze.

Potremmo dire che l'ambiente esterno, di fatto, controlla la mente. Poiché la neuroscienza definisce il pensiero come “cervello in azione”, tu riproduci ripetutamente lo stesso tipo di pensiero, che ti ricorda quello che sei rispetto al mondo esterno. La tua identità si definisce attraverso tutto ciò che sta al di fuori di te, poiché tendi a identificarti con quello che costituisce il mondo esterno. In questo modo, osservi la realtà in cui vivi con una impostazione mentale che si uniforma alla realtà stessa, e riduci le infinite onde di probabilità del campo quantistico in pochi eventi che riflettono il tuo modo di concepire la realtà. Non fai altro che ricreare sempre la stessa cosa.

D'altro canto potresti essere convinto che ambiente esterno e pensieri, in fondo, siano comunque indipendenti e che la tua realtà soggettiva non sia così facilmente riproducibile. Ma se consideri che nel cervello è registrato tutto il tuo passato, e che il pensiero è il prodotto della tua coscienza, in un certo senso, potresti *sempre pensare al passato*. Reagendo agli stimoli esterni con il medesimo hardware cerebrale (che corrisponde ai tuoi ricordi) crei un livello di pensiero identico al tuo passato. Il cervello, infatti, attiva automaticamente quei circuiti che riflettono tutto quello che già conosci, che hai sperimentato e che, quindi, puoi anche prevedere. In base alla legge quantistica (che, tra l'altro, sta ancora lavorando per te), il passato diventa il tuo futuro.

Vedila in questo modo: se attingi ai ricordi passati, puoi solo ricreare esperienze passate. Dato che tutte le cose note della tua vita inducono il cervello a pensare in modo consueto, si determinano risultati prevedibili, e tu continui a riaffermare un modello di vita che già conosci. Siccome il tuo cervello rispecchia l'ambiente circostante, ogni mattina, i tuoi sensi si collegano alla medesima realtà, che già conosci, e danno il via allo stesso flusso di coscienza.

Qualsiasi stimolo sensoriale proveniente dal mondo esterno, sia esso acquisito attraverso la vista, l'odorato, l'udito o il tatto, viene elaborato dal cervello, il quale conforma lo stimolo che ha ricevuto a qualcosa della realtà esterna che già gli è familiare. Ti svegli al mattino e sai che la persona che giace accanto a te è il tuo compagno, ne sei certo per le esperienze passate. Senti abbaiare fuori dalla porta e sai che è il tuo cane che aspetta di essere portato fuori. Avverti un dolore dietro la schiena e ti ricordi che

è lo stesso che hai già provato ieri. Associ il tuo mondo esteriore e familiare alla persona che credi di essere, ricordando come sei in questa dimensione e in questo particolare spazio e tempo.

LE NOSTRE ABITUDINI:

COLLEGATI CON IL TUO SÉ DEL PASSATO

Che cosa fa la maggior parte di noi ogni mattina, dopo che ci siamo collegati alla nostra realtà tramite quei promemoria sensoriali che ci dicono chi siamo, dove siamo e così via? Bene, restiamo collegati al nostro sé del passato seguendo un insieme fortemente abitudinario e inconscio di comportamenti automatici.

Ti svegli dallo stesso lato del letto, ti infili la vestaglia come sempre, ti guardi allo specchio per ricordarti chi sei e ti fai la doccia seguendo un'abitudine automatica. Poi ti spazzoli e ti vesti per avere l'aspetto che tutti quanti si aspettano da te e ti lavi i denti nel modo in cui fai sempre. Bevi il caffè dalla tua tazza preferita e mangi i soliti cereali. Indossi la giacca che usi ogni giorno e inconsciamente la abbottoni. Poi, guidi automaticamente fino al lavoro seguendo il tragitto di sempre. Al lavoro svolgi attività consuete che ormai hai memorizzato, imparando a farle così bene. Vedi le stesse persone, che accendono in te sempre le solite reazioni emotive e che, di conseguenza, ti inducono a sviluppare gli stessi pensieri su di esse, sul lavoro, sulla vita.

Più tardi, ti affretterai sulla via del ritorno a casa, così potrai mangiare di fretta e correre a vedere il tuo programma televisivo preferito per poi

precipitarti a letto e alzarti di fretta l'indomani, ripetendo tutto di nuovo. Il tuo cervello è cambiato nel corso dell'intera giornata?

Perché mai ti aspetti segretamente che accada qualcosa di diverso nella tua vita, se pensi sempre le stesse cose, compi le stesse azioni e vivi le stesse emozioni ogni santo giorno? Non è una follia? A tutti noi è capitato di cadere preda di questo tipo di vita limitata. Adesso però capisci il perché.

Se poni mente all'esempio che ti ho appena descritto, capisci quanto sia corretto dire che ogni giorno siamo portati a riprodurre lo stesso livello mentale. E se il mondo quantistico dimostra che l'ambiente è un'estensione della tua mente (e che la mente e la materia sono una cosa sola) allora, fintanto che la tua mente resta la stessa di sempre, anche la tua vita rimarrà invariata.

Ancora, se il tuo ambiente resta inalterato e tu reagisci pensando allo stesso modo, in base al modello quantistico della realtà, non dovresti forse creare nulla più di ciò che crei ogni giorno? Mettila così: lo stimolo è il medesimo, perciò anche la reazione si mantiene inalterata. Quindi come puoi creare qualcosa di *nuovo*?

PROGRAMMATO PER I TEMPI DURI

C'è un'altra possibile conseguenza che devi tenere presente, nel caso in cui tu decidessi di vivere la tua vita tutti i giorni allo stesso modo, attivando solo reiterati schemi neurali. Ogni volta che reagisci a una realtà che già conosci, ricreando così ogni volta lo stesso percorso mentale (vale a dire, attivando le medesime cellule affinché il cervello funzioni sempre secondo le stesse

modalità), in un certo senso “programmi” il cervello per corrispondere alle condizioni abituali presenti nella tua realtà, buone o cattive che siano.

In neuroscienza esiste un principio chiamato “Legge di Hebb”. Fondamentalmente esso afferma che “i neuroni che si attivano all’unisono, rispondono agli stessi stimoli”. La teoria di Hebb dimostra che neuroni di uno stesso gruppo, se stimolati ripetutamente, si attiveranno all’unisono ogni volta più facilmente. Alla fine questi neuroni svilupperanno una relazione a lungo termine.⁵

Quindi, quando uso il termine *programmato* intendo dire che gruppi di neuroni si sono attivati così tante volte secondo le medesime modalità, da organizzarsi in schemi particolari che si fondano su connessioni a lungo termine. Quanto più queste reti di neuroni vengono attivate, tanto più vengono programmate a compiere insiemi statici e predeterminati di attività. Nel corso del tempo, a prescindere da quale sia il tipo di pensiero, il comportamento o il sentimento ricorrente, una determinata reazione diventerà un’abitudine automatica e inconscia. Quando l’ambiente influenza la mente a tal punto, *il tuo habitat diventa la tua abitudine*.

Così, continuando a fare gli stessi pensieri e le stesse cose, a provare sempre le stesse emozioni, inizierai a programmare il tuo cervello secondo uno schema predefinito, direttamente riflesso dalla realtà che ti circonda. Di conseguenza, sarà più facile e naturale per te riprodurre la stessa disposizione mentale istante dopo istante.

Questo ingenuo ciclo di reazioni porta il cervello, e di conseguenza la mente, a rinforzare ulteriormente la realtà particolare che rappresenta il

5. Hebb, D. O., *L’organizzazione del comportamento*, Franco Angeli, Milano, 1975.

tuo mondo esteriore. Quanto più, reagendo alla vita esteriore, attivi i medesimi circuiti, tanto più programmerai il cervello affinché sia uguale al tuo mondo personale. Ti attacchi neurochimicamente alle situazioni che contraddistinguono la tua vita e, nel tempo, inizierai a pensare in modo limitato, perché il tuo cervello attiverà solo una determinata serie di circuiti da cui scaturisce un approccio mentale decisamente circoscritto. Tale approccio si chiama *personalità*.

ECCO COME CREI L'ABITUDINE DI ESSERE TE STESSO

Un effetto di questa consuetudine neurale è che le due realtà pertinenti alla mente interiore e al mondo esteriore sembrano diventare quasi inseparabili. Per esempio, se pensi continuamente ai tuoi problemi, mente e vita si fonderanno l'una nell'altra come se fossero una cosa sola. Il mondo oggettivo si colora delle percezioni della tua mente soggettiva, la quale di continuo cercherà di conformarsi alla realtà. Ti perdi nell'illusione del sogno.

Potresti chiamare tutto questo routine, e tutti noi ci cadiamo, ma è una cosa che va molto più in profondità: non sono solo i pensieri a essere ripetitivi, ma lo sono anche gli atteggiamenti e i sentimenti che provi. Hai creato l'abitudine di essere te stesso diventando, in un certo senso, schiavo dell'ambiente in cui vivi. I pensieri sono uguali alle situazioni che sperimenti e così tu, come l'osservatore quantistico, crei una mente che si limita a riaffermare le circostanze che già conosce, facendole diventare la tua realtà. Tutto ciò che fai è reagire a un mondo esteriore noto e immutabile.

Sei diventato un effetto delle situazioni che avvengono all'esterno. Hai permesso a te stesso di rinunciare al controllo del tuo destino. A differenza del personaggio di Bill Murray nel film *Ricomincio da capo*, non provi nemmeno a lottare contro l'incessante monotonia di ciò che ti sei convinto di essere e di ciò che è diventata la tua vita. Peggio ancora, tu non sei affatto la vittima di una forza misteriosa e invisibile che ti ha messo in un circuito ripetitivo: *tu* sei il creatore del circuito.

La buona notizia è che questo circolo vizioso, siccome sei tu ad averlo creato, puoi decidere di interromperlo.

Il modello quantistico della realtà ci dice che per cambiare le nostre vite, dobbiamo fundamentalmente cambiare modo di pensare, agire e sentire. Dobbiamo cambiare il nostro modo d'essere. Dal momento che pensieri, sentimenti e comportamenti rappresentano essenzialmente la nostra *personalità*, è proprio quest'ultima a creare la nostra *realtà personale*. Quindi per creare una nuova realtà, una nuova vita, dobbiamo creare una nuova personalità; dobbiamo diventare qualcun altro.

Cambiare, allora, significa pensare e agire più in grande rispetto alle circostanze del presente, più in grande rispetto all'ambiente in cui viviamo.

LA GRANDEZZA SI BASA SUI SOGNI E NON RISENTE DELL'AMBIENTE

Prima di iniziare ad analizzare le modalità con cui puoi pensare più in grande rispetto al tuo ambiente di riferimento, e cambiare così l'abitudine di essere te stesso, voglio ricordarti una cosa.

È possibile pensare più in grande della tua realtà presente, e i libri di storia sono costellati di nomi di persone che l'hanno fatto, uomini e donne come Martin Luther King, William Wallace, Marie Curie, Mahatma Gandhi, Thomas Edison, Giovanna d'Arco. Ciascuno di loro aveva in mente un'idea sulla realtà futura che esisteva sotto forma di potenzialità nel campo quantistico. Questa visione era viva nel mondo interiore come possibilità al di là dei sensi e, col tempo, ciascuna di queste persone ha trasformato la sua idea in realtà.

Caratteristica comune è che avevano un sogno, una visione o un obiettivo molto più grande di loro. Nella loro mente credevano in un destino così reale e concreto che iniziarono a vivere come se quel sogno si fosse già realizzato. Essi non potevano sperimentare attraverso i sensi quel futuro in cui credevano tanto, ma ne erano talmente posseduti da agire in anticipo in modo corrispondente a quella realtà potenziale. In altre parole, si comportavano come se la loro visione fosse già realtà.

Per esempio, il dictat imperiale a cui doveva soggiacere l'India nel periodo coloniale nei primi anni del Novecento stava demoralizzando la popolazione. Ciononostante, Gandhi credette in una realtà non ancora presente nelle esistenze della sua gente. Egli sosteneva con tutto il cuore e con strenua convinzione idee di uguaglianza, libertà e non violenza.

Anche se Gandhi desiderava che il suo popolo non fosse schiavo degli inglesi, la realtà dei fatti era molto diversa. Le convinzioni diffuse in quell'epoca erano in netto contrasto con le sue speranze e aspirazioni. Sebbene l'esperienza della libertà non fosse una realtà quando Gandhi iniziò a impegnarsi per cambiare l'India, egli non permise all'evidenza

esteriore, avversa, di far vacillare la sua speranza né di rinunciare al suo ideale.

Per lungo tempo, i risultati non furono all'altezza delle aspettative. Ma Gandhi raramente permetteva alle circostanze esteriori di controllare il suo modo d'essere. Credeva in un futuro che non poteva ancora vedere né sperimentare con i sensi, ma che era talmente vivido nella sua mente da non permettergli di vivere diversamente. Abbracciò la nuova vita futura, mentre viveva fisicamente l'esistenza presente. Capì che il modo in cui pensava, agiva e sentiva avrebbe modificato l'ambiente circostante. E alla fine, come risultato dei suoi sforzi, la realtà iniziò a cambiare.

Quando il nostro comportamento rispecchia le nostre intenzioni, quando le azioni corrispondono ai pensieri, quando la mente e il corpo lavorano all'unisono, quando le nostre parole e le nostre azioni sono allineate... siamo mossi da un potere immenso.

I GIGANTI DELLA STORIA: PERCHÉ I LORO SOGNI ERANO "ASSURDITÀ IRREALIZZABILI"

I più grandi personaggi della storia si sono impegnati nella realizzazione del loro destino senza avere bisogno di ricevere nessun riscontro dall'ambiente. Per loro aveva poca importanza il fatto che non avessero ancora ricevuto nessuna indicazione sensibile, né la prova evidente del cambiamento che desideravano; questi grandi personaggi hanno ricordato ogni giorno a loro stessi la realtà possibile su cui si erano focalizzati. La loro mente era già *oltre* le circostanze del presente, perché l'ambiente circostan-

te non controllava più i loro pensieri. Erano veramente all'avanguardia rispetto ai tempi.

Un altro elemento fondamentale, comune a tutti questi personaggi celebri, *consisteva nell'aver* bene chiaro in mente ciò che volevano far accadere. (Ricorda, lasciamo il *come* fare a una mente superiore; e loro dovevano sapere anche questo.)

Qualcuno, ai loro tempi, potrebbe averli definiti poco realistici. In effetti non lo erano affatto e lo stesso valeva per i loro sogni. L'evento che accoglievano con il pensiero, con l'azione e con l'emozione non era realistico perché quella realtà non si era ancora manifestata. L'ignorante e il cinico potrebbero anche aver considerato la loro visione come un'assurdità, e tali bastian contrari avrebbero avuto ragione: una visione della realtà futura era "non sense", vale a dire che esisteva in una dimensione non percepibile con i sensi.

Giovanna d'Arco, per fare un altro esempio, era considerata temeraria, persino pazza. Le sue idee misero in discussione le convinzioni del tempo e rappresentarono una minaccia per il sistema politico a lei contemporaneo. Ma una volta che la sua visione divenne realtà, fu ritenuta profondamente virtuosa.

La grandezza sta nel coltivare il proprio sogno a prescindere dalle circostanze esterne. Più avanti vedremo che il superamento dell'ambiente è indissolubilmente collegato al superamento del corpo e della dimensione temporale. Nel caso di Gandhi, egli non era influenzato da ciò che accadeva nel mondo esteriore (ambiente), non si preoccupava di come si sentiva e di ciò che gli sarebbe accaduto (corpo) e non gli importava di quanto avrebbe

impiegato a realizzare il suo sogno di libertà (tempo). Sapeva soltanto che prima o poi tutti questi elementi si sarebbero piegati alla sua volontà.

Per tutti questi giganti della storia, è possibile che le loro idee siano prospere nelle fucine della mente a tal punto che per il cervello fu come se fossero già diventate realtà? Anche tu puoi cambiare chi sei con il solo pensiero?

PROVE MENTALI: IN CHE MODO I PENSIERI POSSONO TRASFORMARSI IN ESPERIENZA

La neuroscienza ha dimostrato che possiamo cambiare il nostro cervello, e quindi i comportamenti, gli atteggiamenti e le convinzioni, semplicemente pensando in modo diverso (in altre parole, senza cambiare nulla dell'ambiente in cui viviamo). Attraverso prove mentali (vale a dire immaginando ripetutamente di svolgere un'azione), i circuiti nel cervello possono riorganizzarsi per rispondere ai nostri obiettivi. Possiamo far diventare i nostri pensieri talmente reali da costringere il cervello a cambiare per allinearsi all'evento che è appena diventato una realtà concreta. Possiamo persino modificarlo, il cervello, in modo che anticipi qualsiasi esperienza del mondo esteriore.

Ecco un esempio. I partecipanti a un esperimento, impegnati in esercizi mentali al pianoforte (dovevano suonare per due ore al giorno muovendo una sola mano, ma senza mai toccare realmente la tastiera dello strumento), furono rilevati quasi gli stessi cambiamenti cerebrali riscontrati nelle persone che si erano esercitate fisicamente eseguendo i medesimi movimenti con le dita sul pianoforte a parità di durata.⁶ Le scansioni del

6. Pascual-Leone, A., *Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills*, Journal of Neurophysiology, vol. 74 (3), 1037–1045, 1995.

cervello mostravano che tutti i partecipanti avevano attivato ed espanso gruppi di neuroni nella stessa area specifica. Fondamentalmente, le persone che si erano esercitate mentalmente nell'esecuzione di scale e accordi avevano attivato all'incirca lo stesso numero di circuiti cerebrali del gruppo che aveva svolto l'attività alla tastiera.

Lo studio dimostra due cose importanti: innanzitutto non solo siamo in grado di cambiare il cervello pensando in modo diverso, ma siamo anche in grado, quando siamo veramente concentrati e determinati, di impedire al cervello di riconoscere la differenza tra mondo interiore mentale e ciò che viviamo nell'ambiente circostante. I pensieri che facciamo, quindi, possono diventare le nostre esperienze di vita.

Questo concetto è fondamentale per la riuscita degli sforzi che facciamo per sostituire le vecchie abitudini (eliminare vecchie connessioni neuronali) con abitudini nuove (creare nuove reti di neuroni). Allora diamo un'occhiata più da vicino a come avviene la sequenza di apprendimento in quelle persone che si esercitano mentalmente al pianoforte ma che non suonano mai concretamente nessuna nota.

Sia che acquisiamo un'abilità a livello fisico o a livello mentale, gli elementi che entrano in gioco per cambiare il cervello sono quattro: conoscenze apprese, istruzioni pratiche, attenzione e ripetizione.

- *L'apprendimento di conoscenze* crea nuove congiunzioni sinaptiche;
- le *istruzioni pratiche* coinvolgono la sfera del corpo, creando un nuovo tipo di "esperienza" la quale, poi, andrà ad arricchire il cervello;

- l'attenzione e la ripetizione costante della nuova abilità appresa permetteranno al cervello di cambiare realmente.

Il gruppo che ha suonato concretamente le scale e gli accordi ha attivato nuovi circuiti cerebrali perché ha seguito questa formula.

Ma anche i partecipanti che hanno svolto solo prove mentali hanno rispettato questa formula, tranne per il fatto che non hanno coinvolto fisicamente il corpo. Per loro, a livello mentale, non è stato affatto difficile simulare di suonare il pianoforte.

Ricorda, dopo che questi soggetti si sono esercitati ripetutamente a livello mentale, il loro cervello ha manifestato i medesimi cambiamenti neurologici avvenuti nei partecipanti che hanno suonato concretamente il pianoforte. Si sono formate le stesse nuove reti di neuroni (reti neurali), a dimostrazione del fatto che, in effetti, anche loro si sono esercitati nell'esecuzione di scale e accordi senza fare fisicamente pratica. Si potrebbe dire che il cervello di questi soggetti "esisteva nel futuro", prima ancora che avvenisse l'esperienza fisica di suonare il pianoforte.

Grazie alle dimensioni considerevoli del lobo frontale e alla nostra capacità unica di rendere i pensieri più reali di qualsiasi altra cosa, il proencefalo riesce spontaneamente ad "abbassare il volume" di ciò che avviene nell'ambiente esterno, in modo che venga elaborato soltanto un pensiero ben preciso. Questo tipo di elaborazione interna ci coinvolge nel processo immaginifico mentale così in profondità da indurre il cervello a modificare i suoi programmi senza aver sperimentato l'evento nella realtà. Se riu-

sciamo a cambiare la mente a prescindere dall'ambiente esterno, e quindi ad abbracciare un ideale concentrandoci stabilmente su di esso, il cervello *anticiperà* le circostanze ambientali.

In questo consistono le prove mentali: sono un importante strumento per cambiare l'abitudine di essere te stesso. Se pensiamo ripetutamente a qualcosa, e riusciamo a escludere tutto il resto, ci sarà un momento in cui il pensiero diventerà realtà. Quando ciò accade, significa che l'hardware neurale è stato riprogrammato per riflettere il pensiero sotto forma di esperienza. Questo è l'istante in cui il pensiero cambia il cervello, e quindi la mente.

Comprendere che la trasformazione neurologica può avvenire in assenza di interazioni fisiche a livello ambientale è fondamentale per riuscire a cambiare l'abitudine di essere te stesso. Pensa alle molte implicazioni dell'esperimento sull'esercizio del pianoforte. Se applichiamo lo stesso procedimento (le prove mentali) a qualsiasi altra cosa che vogliamo fare, possiamo cambiare il nostro cervello prima ancora che sia la realtà esterna a cambiarlo.

Se riesci a influenzare il cervello affinché cambi prima di vivere l'evento desiderato futuro, crei i circuiti neurali adatti che ti permetteranno di comportarti in armonia con la tua intenzione prima che diventi realtà nella tua vita. Provando e riprovando un modo migliore di pensare, agire o essere, "installerai" l'hardware neurologico necessario per prepararti fisicamente al nuovo evento.

In effetti fai molto più di questo, perché l'hardware del cervello, secondo l'analogia che ho scelto di utilizzare in questo libro, corrisponde alla struttura fisica dell'organo, alla sua anatomia, ai neuroni che lo compon-

gono. Se continui a installare, rinforzare e perfezionare il tuo hardware neurologico, come risultato finale otterrai una inedita rete neurale: in pratica, avrai un nuovo programma software.

Proprio come il software di un computer si avvia automaticamente, così anche il tuo nuovo “programma” (che può essere un comportamento, un’attitudine o uno stato emotivo) inizierà a funzionare spontaneamente.

A questo punto hai raffinato il cervello e lo hai preparato per la nuova esperienza; inoltre la mente sarà all’altezza di gestire la sfida. Quando cambi la mente, anche il cervello cambia.

Così, quando arriverà il momento in cui dovrai dimostrarti autonomo o in controtendenza rispetto alle circostanze ambientali, potrai essere già pronto a pensare e ad agire mosso da una convinzione forte e incrollabile. Infatti, quanto più formuli l’immagine di un comportamento relativo a una situazione futura, tanto più facile sarà per te mettere in atto un nuovo modo d’essere.

Allora, riesci a credere in un futuro che non puoi ancora vedere o sperimentare attraverso i sensi, ma a cui hai pensato un numero sufficiente di volte tanto che il tuo cervello è cambiato davvero, assumendo l’aspetto che avrebbe se quell’esperienza fosse accaduta realmente, prima ancora che l’evento si sia verificato sul piano fisico nell’ambiente esterno? Se è così, allora il tuo cervello non è più una registrazione del passato, ma è diventato una mappa del futuro.

Ora che sai di poter cambiare il tuo cervello pensando in modo diverso, è possibile cambiare anche il tuo corpo affinché “sembri” che abbia già

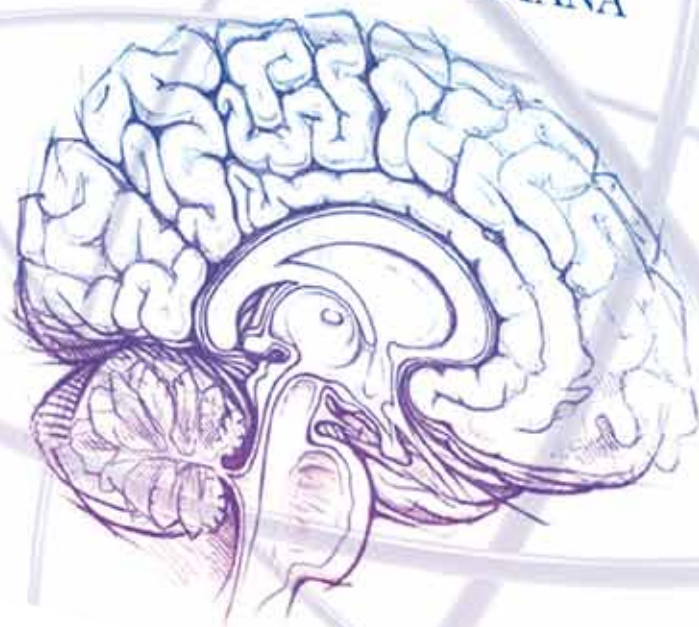
vissuto una certa esperienza, prima ancora che le circostanze si siano realmente verificate? La tua mente è tanto potente? Resta sintonizzato.

DR. JOE DISPENZA

BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF

CAMBIA
L'ABITUDINE
DI ESSERE
TE STESSO

LA FISICA QUANTISTICA
NELLA VITA QUOTIDIANA



MyLife