

COME FUNZIONA IL QUANTUM ENTRAINMENT

DI FRANK KINSLOW

e-MyLife

FRANK KINSLOW

**COME FUNZIONA
IL QUANTUM
ENTRAINMENT**

Ebook

Traduzione: Daniela Cattaneo

Editing: Katia Prando

Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi

*“Vuoi essere grande? Comincia con l’essere piccolo.
Vuoi erigere un edificio che arrivi fino al cielo?
Costruisci prima le fondamenta dell’umiltà.
E quanto più alta dovrà essere la cima dell’edificio,
tanto più profondo sarà lo scavo per le fondamenta.”*

Sant’Agostino

Offri una castagna alla tua mente

La mente della maggior parte di noi viaggia con il pilota automatico quasi sempre. Ovvero, l’atto di pensare avviene ma chi pensa è abbastanza inconsapevole di ciò che accade. I pensieri si snodano pigramente nella poltiglia mentale che riempie quasi tutte le nostre ore di veglia. L’osservatore comune, fatta eccezione per quei rari momenti in cui è necessario, per esempio quando inchioda vedendo la luce del freno della macchina davanti o quando riceve una lettera da parte del fisco, non presta una reale attenzione. È un po’ come accendere la radio e dimenticarsene: per gran parte del giorno non è che un brusio di sottofondo finché non trasmette una canzone conosciuta e la nostra consapevolezza *si ridesta* per ascoltare un paio di note prima di tornare alla coscienza più ordinaria e distratta di tutti i giorni. Chiamo questo pensiero inconsapevole “coscienza comune”. La coscienza comune è debole, indisciplinata e distruttiva ed è il sintomo di un pensiero chiuso all’abbraccio dell’Eufeling.

Quantum Entrainment è il procedimento che collega la coscienza comune all'Eufeling. QE risveglia la gioia della tranquilla consapevolezza la mente incontrollabile e dirige la consapevolezza dalle turbolenze della coscienza comune verso l'ordine assolutamente perfetto della pura consapevolezza che giace oltre la mente. Nella pura consapevolezza non c'è spazio per i pensieri. La pura consapevolezza non è energia pura: va oltre l'energia; la pura consapevolezza non è ordine perfetto: va oltre l'ordine. Come avrai capito, la pura consapevolezza è il *nulla* e se tu te ne andassi a zonzo tutto il giorno in uno stato di pura consapevolezza non faresti letteralmente *nulla* (c'è ancora speranza per chi si sente ripetere da amici e familiari che non caverà mai un ragno dal buco).

La coscienza comune crea caos e sofferenza. La pura consapevolezza non crea niente. Se veniamo depistati dalla coscienza comune e auto-pensante non siamo consapevoli della pura consapevolezza. Se invece siamo consci della pura consapevolezza, allora siamo consapevoli di nient'altro che di essa. Cosa dobbiamo fare quindi? Nessuno dei due stati, preso singolarmente, ci offre la gioia dell'essere pienamente umani. A questo punto mi preme sottolineare la parola *umano*. Che si viva in uno stato o nell'altro si tratta comunque di una condizione incompleta: la soluzione consiste nel combinare la coscienza comune con l'infinità della pura consapevolezza. Quando QE induce la mente a superare i propri limiti in uno stato di pura consapevolezza, non ti sta chiedendo di restare fermo dove sei, né ti concede di tornare alle tendenze distruttive del pensiero privo di fondamento. QE è così intelligente da offrire alla tua mente ciò che cerca da tutta una vita: l'Eufee-

ling. L'Eufeling àncora la tua mente all'infinità della pura consapevolezza e al contempo le permette di concepire, sentire e creare in modo attivo l'armonia perfetta nelle sue innumerevoli espressioni.

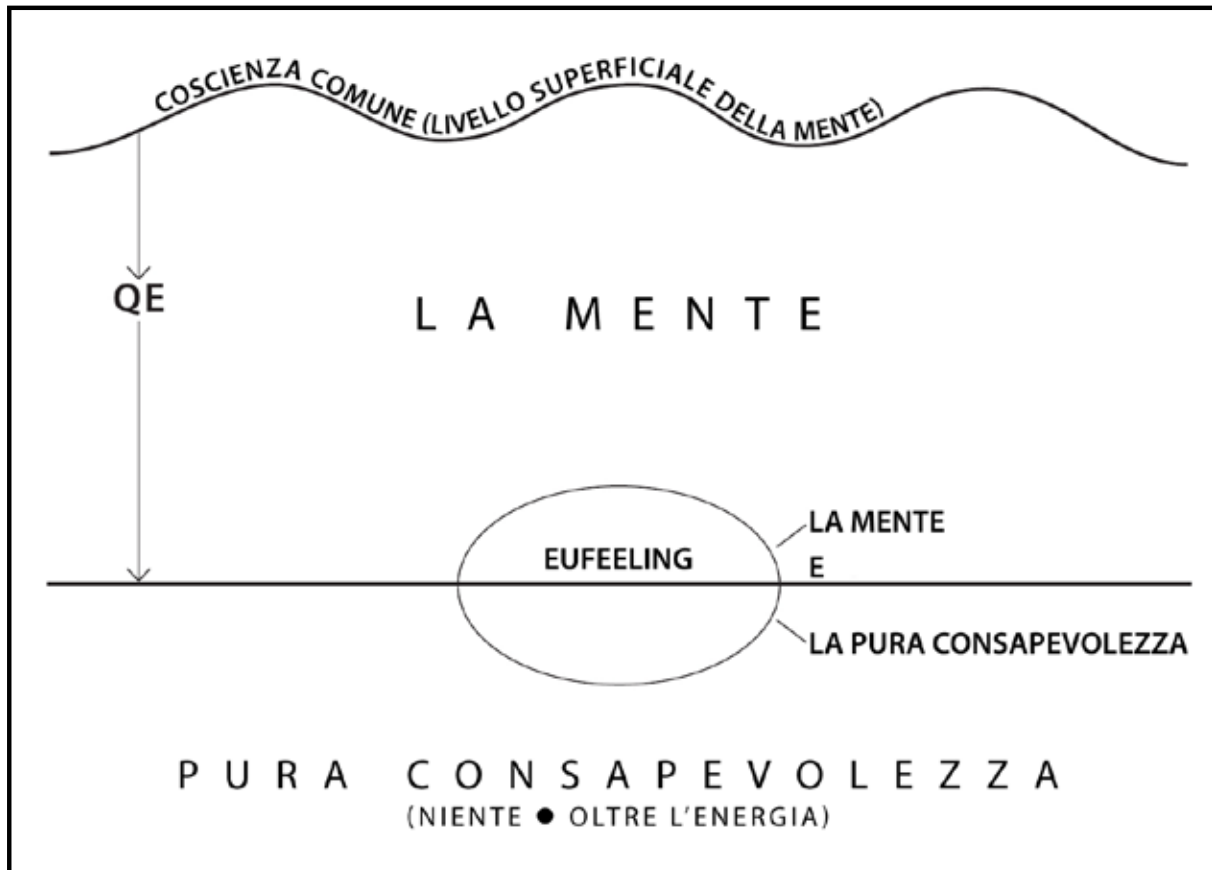


Figura 1: La Mente

Non si tratta di qualcosa che la tua mente deve essere allenata a fare. In effetti, se hai mai provato ad allenare la mente a non fare niente, o addirittura meno di niente, saprai bene quanti sforzi ti sia costato. Diventare consapevoli dell'Eufeling è qualcosa che la mente brama con gioia non appena le viene data la possibilità. Come quando si offre una castagna a chi ne è ghiotto, allo stesso modo QE dà alla mente qualcosa di estremamente delizioso e *una bella pelata* (gioco di parole

inteso a risvegliarti caso mai fossi ricaduto in uno stato di coscienza comune)¹. Per la mente maliziosa, l'Eufeling è come una castagna. Con facilità e senza sforzo alcuno, la coscienza comune si adagia nella mite sicurezza dell'onnicomprendivo Eufeling.

Questo stato di maggiore consapevolezza, quando la mente è ricettiva nei confronti dell'Eufeling, si chiama Consapevolezza QE. Presa da tutta questa consapevolezza, la mente non può essere agitata, distratta, vendicativa, avida, scontrosa o confusa. Ripensa ai momenti di somma gioia e amore che hai vissuto: eri per caso ansioso, arrabbiato o distratto? Assolutamente no! Quando l'Eufeling si riflette nella mente, sei incapace di provare discordia o opposizione. In questi momenti sei ben saldo sulle fondamenta di ciò che significa essere pienamente umani e da qui, dalle fondamenta della Consapevolezza QE, sei in grado di creare esclusivamente il bene più grande. Sei entrato in un mondo abitato dai più grandi saggi, artisti, maestri, umanisti e guaritori. Approfondiremo il concetto dell'essere pienamente umani più avanti, dopo che avrai imparato com'è facile diventarlo.

Tutte queste chiacchiere sull'Eufeling mi hanno invogliato a saperne di più riguardo alla effettiva esperienza dell'Eufeling. Tu cosa ne dici? Sei pronto a lasciarti alle spalle la coscienza comune in favore di pensieri e sentimenti fondati sulla purezza e sulla pace dell'Eufeling? Ebbene, ho sempre ritenuto scortese far aspettare qualcuno. Quindi rompiamo gli indugi: è giunto il momento di introdurti all'Eufeling...

1. Ndt: Gioco di parole: il termine "pelata" si riferisce alle castagne sbucciate e lessate e, allo stesso tempo, a una parte della testa priva di capelli o a una batosta finanziaria.

Concetti principali

- La coscienza comune è il sintomo di un pensiero chiuso all'abbraccio dell'Eufeling.
- Né la coscienza comune né la pura consapevolezza ci offrono la gioia dell'essere pienamente umani.
- Quantum Entrainment è il procedimento che collega la coscienza comune all'Eufeling.
- Diventare consapevoli dell'Eufeling è qualcosa che la mente brama con gioia non appena le viene data la possibilità.
- La Consapevolezza QE ha luogo quando sei consapevole dell'Eufeling mentre svolgi le tue attività quotidiane.
- Dalle fondamenta della Consapevolezza QE sei in grado di creare esclusivamente il bene più grande.
- Quando accedi alla Consapevolezza QE, entri in un mondo abitato dai più grandi saggi, artisti, maestri, umanisti e guaritori.

Come applicare il procedimento QE (conoscere l'Eufeling)

*“L'illuminazione è la semplice realizzazione che tutto è
come dovrebbe essere, tutto è perfetto così com'è.
L'illuminazione non è una conquista, è la realizzazione che non c'è
nulla da conquistare, nessun posto dove andare.”*

Osho

Salto mentale con l'asta

Magari hai già sentito parlare di Quantum Entrainment o QETM. Quantum Entrainment è il nome ufficiale che ho dato al procedimento di percezione dell'Eufeling. Quantum Entrainment guida la coscienza comune verso la pura consapevolezza, dove può percepire l'Eufeling. Quindi QE ha successo se smette di lavorare: invita la mente della coscienza comune a muoversi di sua spontanea volontà verso lo stato inattivo della pura consapevolezza, e qui il suo compito finisce. Se continuassimo a fare qualcosa per permanere nella pura consapevolezza, qualsiasi azione intrapresa ci allontanerebbe da questo stato di quiete assoluta. QE è come l'asta che il saltatore sfrutta per superare la sbarra:

una volta raggiunto lo zenit la lascia andare; se mantenesse la presa farebbe cadere la sbarra e distruggerebbe tutto ciò per cui si è allenato. Alla fine dei conti un saltatore ha successo solo quando lascia andare tutto. E così funziona la mente: solo quando si libera dagli sforzi può dirsi finalmente in pace. La bellezza del procedimento di Quantum Entrainment è che cede il passo e lascia riposare la mente nella pace della Consapevolezza QE.

QE è un procedimento che porta a non-agire. E come potrebbe non essere facile? Non fai fatica a non fare niente. Sarebbe controproducente, non trovi? Praticare QE è semplice e facilissimo, e anche impararlo. QE è semplice e tuttavia preciso, quindi assicurati di seguire bene le indicazioni e nel giro di poco tempo sarai avvolto dalla Consapevolezza QE.

(Una piccola annotazione: forse ti piacerebbe imparare la tecnica di guarigione della Triangolazione QE in preparazione del più complesso procedimento di Quantum Entrainment che segue. È un buon esercizio che ti aiuterà ad acquisire familiarità con le sottili proiezioni dell'Eufeling sulla mente. La Triangolazione QE è un semplice procedimento meccanico in tre passaggi che guida velocemente e facilmente la coscienza comune verso la pura consapevolezza e l'Eufeling. Si tratta della tecnica base di guarigione QE che migliaia di persone hanno appreso semplicemente leggendo queste istruzioni. Funziona meglio se praticata con un compagno ma, in mancanza, puoi eseguirla anche su te stesso. Per apprendere la tecnica di guarigione della Triangolazione QE vai all'appendice A in fondo al libro. Il capitolo "Come guarire in

tre passaggi”, tratto dal libro *Il segreto della guarigione quantica: un metodo facile da imparare che agisce fin da subito*, dello stesso autore, è riprodotto interamente.)

In preparazione all'apprendimento di Quantum Entrainment, cerca un posto tranquillo con una sedia comoda dove non verrai disturbato da familiari, amici, animali domestici o telefonate per i prossimi trenta minuti. Puoi anche farti leggere le istruzioni da qualcun altro, purché si attenga esclusivamente a leggerle senza impegnarti in nessun tipo di conversazione. Oppure puoi registrare le istruzioni assicurandoti di lasciare dello spazio per i momenti in cui si richiede di tenere gli occhi chiusi. Pronto?

Siediti comodamente con gli occhi chiusi e lascia vagare la mente per quindici-trenta secondi. Con innocenza, osserva i tuoi pensieri andare e venire. Ora diventa più consapevole di ciò che stai pensando, il contenuto non è importante. Presta molta attenzione a tutti i pensieri che passano sullo schermo della tua mente: guardali e mettili bene a fuoco. Non vuol dire che tu debba sforzarti o concentrarti per cercare di vederli. Stai tranquillo e concentrati come un gatto che scruta nella tana del topo. Continua a osservare i tuoi pensieri con agio e concentrazione per un paio di minuti.

Non continuare a leggere finché non l'hai fatto, io aspetterò...

Fatto? Bene, proseguiamo.

Mentre osservavi innocentemente i tuoi pensieri avrai notato che quasi immediatamente si sono fatti più calmi e rilassati, giusto? Non

sembravano più così rumorosi; diventavano più timidi e meno numerosi mentre il tuo pensare si faceva più pacato. Ricorda che va bene qualsiasi cosa facciano i tuoi pensieri: non importa se i tuoi pensieri sono rumorosi o quieti, il tuo unico compito è osservarli per vedere cosa faranno dopo. Tutto quello che devi fare è osservare attentamente e in silenzio.

Per caso hai notato che, alle volte, i tuoi pensieri si sono fermati tutti insieme? Mentre i tuoi pensieri diventavano più timidi potresti aver notato che scomparivano poco a poco e che non ti restava altro che la pura consapevolezza. Fantastico, no? Ma il nostro viaggio è appena cominciato.

Per caso, dopo aver svolto la prima parte dell'esercizio, ti sei sentito fisicamente più rilassato e mentalmente più tranquillo? Questi sono i fantastici benefici di quando si diventa coscienti della pura consapevolezza, indipendentemente dal fatto che tu ne sia consapevole oppure no. Ben presto starai in questo stato, più tranquillo e puro anche nel mezzo delle giornate più frenetiche. Ma abbiamo ancora molto da fare.

Chiudi ancora gli occhi. Come prima, osserva di nuovo i tuoi pensieri innocentemente e con attenzione. Questa volta ti sembrerà più facile e potresti vedere i tuoi pensieri acquietarsi o fermarsi tutti insieme. Continua a osservarli attentamente per un paio di minuti, poi prendi nota di come ti senti.

Io aspetterò...

Durante questi due o tre minuti avrai percepito un senso di serenità e quiete, e allo stesso tempo avrai notato qualcosa di molto simile alla calma, al silenzio o alla pace. Facci caso: ti senti meglio quando è così. Magari hai provato anche gioia, amore, compassione, euforia, beatitudine eccetera. Prenditi un secondo per identificare le sensazioni positive che provi in questo momento. Sappi che questo sentimento positivo è l'Eufeling.

Stavolta, mentre sei seduto a occhi chiusi, vorrei tentare con te un altro esercizio. Osserva i tuoi pensieri e aspetta che l'Eufeling faccia capolino dalla pura consapevolezza. Ricorda: il tuo Eufeling potrebbe essere semplice come la quiete e il silenzio, oppure profondo come l'estasi, ma non esiste un Eufeling migliore di altri. Qualunque sia il tuo, limitati a osservarlo. Se i pensieri ricompaiono, osservali innocentemente e basta. Saranno i tuoi stessi pensieri a far strada al non-pensiero (alla pura consapevolezza) o all'Eufeling. In qualsiasi caso, che si tratti di pensieri, Eufeling o pura consapevolezza, osserva con innocenza e non fare niente. Questo è molto importante: non fare niente, se non osservare i pensieri e aspettare l'Eufeling. Quando questo si trova nella tua consapevolezza, mettilo bene a fuoco. Se non succede niente, allora vuol dire che sei conscio della pura consapevolezza: in quest'istante non devi fare altro che aspettare che l'Eufeling ricompaia e poi godere della sua profondità e del suo sapore, limitandoti a osservarlo.

Vedi com'è facile? Indipendentemente da cosa appaia sul tuo schermo mentale, la tua posizione non cambia: sei un osservatore, punto.

Non interferire mai e non cercare di controllare i tuoi pensieri o il tuo Eufeeeling. Credimi: tutto si sistema da sé. Hai fatto fatica a rilassarti o a sentirti in pace? No, è successo automaticamente. Tutto si sistema da sé grazie alla saggezza del tuo Eufeeeling una volta che ne hai acquisito la consapevolezza. Non complicare le cose, altrimenti tornerai indietro sul sentiero che conduce alla lotta e alla sofferenza.

Ora rivedi mentalmente e a occhi chiusi il procedimento QE descritto fin qui. Fai pratica con questa sessione per cinque minuti, poi, quando hai finito, apri lentamente gli occhi e continua a leggere...

Come ti senti? Sei consapevole del tuo Eufeeeling? La sai una cosa? Hai gli occhi aperti e sei consapevole dell'Eufeeeling: non è fantastico? Prima hai dovuto chiudere gli occhi e immergerti nelle profondità della mente per scovarlo, ma guarda un po' cosa è successo: l'Eufeeeling ti ha seguito fino alla ripresa delle tua attività. Magnifico, non trovi?

Ricorda: l'Eufeeeling è illimitato e perciò è da sempre al tuo fianco, solo che il più delle volte lo hai ignorato, e continuerai a farlo, tuttavia sarai in grado di trovarlo velocemente se applicherai il Quantum Entrainment con una certa regolarità. Stai gettando le fondamenta di una vita che è oltre l'immaginazione; a un certo punto, in un futuro non troppo lontano, d'improvviso ti renderai conto che vivi in uno stato di beatitudine che supera le tue più rosee aspettative.

Bene, abbiamo quasi finito. A dire il vero il meglio deve ancora venire. Vorrei che continuassi a esercitare il procedimento QE così come l'hai appena imparato. Chiudi gli occhi e osserva cosa viene trasmesso dallo schermo mentale finché diventi consapevole del tuo Eufeeeling, poi

osservalo con attenzione. Non interferire e limitati a osservarlo, se cambia osserva il nuovo Eufeeeling. Continua così per tre, cinque minuti.

Quando ti senti pronto per compiere il passo successivo, apri lentamente gli occhi e prosegui con il QE. Seduto con gli occhi aperti, fissa un punto davanti a te e intanto acquisisci la Consapevolezza QE. Sempre a occhi aperti percepirai pensieri, Eufeeeling e pura consapevolezza. Prosegui per altri due minuti, poi alzati, guarda un oggetto vicino a te e diventa consapevole dell'Eufeeeling; dopodiché guarda un altro oggetto mentre osservi il tuo Eufeeeling.

Quando sei pronto, cammina lentamente per la stanza. Senti il tuo corpo che si muove in equilibrio prima su una gamba e poi sull'altra, senti la pressione esercitata dai piedi sul pavimento. Se l'Eufeeeling non è al tuo fianco ti basterà ritrovarlo grazie alla semplice consapevolezza. Mentre percorri lentamente la stanza, allerta i sensi: drizza le orecchie e cogli ogni rumore, senti l'aria che ti accarezza il viso, sfiora una pianta o un oggetto, usa il gusto e l'olfatto. Nel frattempo continua a cercare l'Eufeeeling, se ti accorgi di averlo perduto. Fermati e diventa consapevole esclusivamente dell'Eufeeeling, senti come si rafforza o si trasforma. A dire il vero, non cambia di intensità o qualità: è solo che tu diventi più consapevole delle infinite manifestazioni del tuo Sé (l'Eufeeeling) al di là di te stesso. Questo sei *tu*, non la persona totalmente presa dalle attività egocentriche fondate sulla paura. Non vi è nulla di più importante o appagante. Innamorarti dell'ambiente circostante mentre sei consapevoli del tuo Eufeeeling è la Consapevolezza QE, che rappresenta la base per apprezzare ciò che esiste. Ci vorrà un po' di

tempo per abituarti a osservare il mondo con occhi *nuovi*. Dopo aver raggiunto l'equilibrio con la Consapevolezza QE imparerai l'Intenzione QE [QE Intention], come dare suggerimenti personali e inoltrare richieste private a Madre Natura; infine, a partire dalla Consapevolezza QE, potrai vedere come quest'ultima crei il tuo nuovo mondo.

Ricapitolando

- Siediti comodamente con gli occhi chiusi e lascia vagare la mente per dieci, quindici secondi.
- Osserva i tuoi pensieri con la stessa aria innocente di un gatto che scruta nella tana del topo.
- Col passare del tempo i tuoi pensieri diventano più tranquilli, più rilassati o svaniscono tutti assieme.
- Continua a osservare silenziosamente ciò che accade.
- Dopo poco sentirai un sentimento positivo: il tuo Eufeeeling.
- Adesso osserva il tuo Eufeeeling con innocenza spontanea e cristallina.
- Il tuo Eufeeeling si rafforza, si trasforma, oppure emergono altri pensieri.
- Qualsiasi cosa accada, limitati a osservarne lo svolgimento, come se stessi guardando un film.
- Quando riapri gli occhi, prosegui il semplice processo di innocente osservazione.
- Muoviti per la stanza interagendo lentamente con gli oggetti.
- Quando ti rendi conto che il tuo Eufeeeling è scivolato via, presta attenzione a cosa provi. Soffermati su quella sensazione per qualche secondo, poi continua a esplorare gli oggetti. Questa è la Consapevolezza QE.

Concetti principali

- QE guida la coscienza comune verso la pura consapevolezza, dove può percepire l'Eufeling.
- La bellezza del procedimento QE è che toglie d'intralcio la mente e la lascia riposare nella pace della Consapevolezza QE.
- Durante il procedimento QE *non interferire mai e non cercare di controllare i tuoi pensieri o il tuo Eufeling.*
- Qualsiasi cosa accada, limitati a osservarne lo svolgimento, come se stessi guardando un film.
- Ricorda: l'Eufeling è illimitato e perciò è da sempre al tuo fianco, non devi fare altro che diventarne consapevole, cosa che non richiede alcuno sforzo.
- La Consapevolezza QE, l'Eufeling in azione, sei *tu* così come sei stato creato.

SPIRITUALITÀ E TECNICHE ENERGETICHE

DR. FRANK KINSLOW

EUFEEELING **LA GUARIGIONE** **QUANTICA**

APPRENDI E METTI IN PRATICA
IL QUANTUM ENTRAINMENT®

MyLife