

NUOVI EQUILIBRI

BEST SELLER
INTERNAZIONALE
SECONDA EDIZIONE

Roy Martina

Equilibrio Emozionale

La via che conduce
alla pace e alla guarigione interiore



 **tecniche nuove**

Roy Martina

Equilibrio Emozionale

La via che conduce alla pace
e alla guarigione interiore

seconda edizione

tecniche nuove

Indice

| | |
|---|-------|
| Ringraziamenti | VII |
| Prefazione | IX |
| Introduzione | XI |
| I tre livelli di coscienza | XI |
| La coscienza del karma | XXIII |
| Il potere della determinazione | XXVI |
| La nostra mente dualistica | XXVII |
| Parte I – Le emozioni sono energia in movimento | |
| 1 – Emozioni irrisolte: il nostro mondo oscuro | 3 |
| 2 – Triggers: riflessi del nostro mondo oscuro | 13 |
| 3 – Autosabotaggio | 25 |
| 4 – Il karma e le emozioni | 39 |
| 5 – Blocchi emozionali per la guarigione | 53 |
| 6 – I chakra: le vie di accesso alla coscienza | 73 |
| 7 – La memoria delle cellule: infiniti gigabyte di informazioni karmiche | 125 |

Parte II – Equilibrio Emozionale

| | |
|--|-----|
| 8 – Le 14 vie di accesso all’equilibrio emozionale | 149 |
| 9 – Inversione emozionale | 179 |
| 10 – Il perdono. | 211 |
| 11 – Il paradosso della consapevolezza. | 235 |
| 12 – www.God | 259 |
| 13 – Che la guarigione abbia inizio | 277 |
| 14 – Il sentiero che conduce alla pace interiore. | 297 |
| 15 – Sincronoetica: verso il futuro | 305 |
| Postfazione | 315 |
| Lecture consigliate e informazioni utili | 318 |

Introduzione

I tre livelli di coscienza

A causa di tutte le problematiche della crisi economica, durante uno dei miei ultimi seminari sulla legge dell'attrazione, uno dei partecipanti saltò su e mi disse: "Per te è facile affermare che attraiamo quello di cui abbiamo bisogno; tu sei un uomo di successo e non hai problemi economici, ma per noi è molto diverso!"

Sorrisi e gli risposi: "Hai perfettamente ragione, per me è facile affermarlo, ma non per le ragioni che hai detto tu. Il successo non è quello che pensi: avere 300 persone in una stanza e la tua convinzione che guadagno più di te non è la misura del mio successo. Ciò che conta è che ho attratto qui questo gruppo, e la domanda è: 'È il risultato di un colpo di fortuna, di una buona pubblicità o della scienza?' Voglio convincervi che dietro tutto ciò c'è la scienza. Una scienza composta di due parti: una interiore e una esteriore. La parte interiore è come sto con me stesso. Mi stimo abbastanza? Sono contento di quello che faccio? Sono convinto che con quello che faccio sto offrendo qualcosa di valore ai partecipanti? La parte esteriore è il marketing, i dépliant e il sito web. Potrei abbindolare un mucchio di gente solo con la parte esteriore, ma se il mio lavoro interiore non fosse all'altezza delle aspettative, le persone non ritornerebbero e se ne andrebbero insoddisfatte del seminario. Se la mia parte interiore va di pari passo con la mia parte esteriore ed entrambe sono allineate nell'energia positiva, il mio successo crescerà in modo stabile. Il passaparola è il miglior marketing che esiste.

A conti fatti, i soldi non c'entrano, ma gira tutto intorno a quanto si è felici nell'essere se stessi. Accetti il punto in cui sei adesso? Hai deciso di avere più controllo sul tuo futuro o ti limiti ad aspettare che la fortuna giri a tuo favore? Se ciò che hai

non è quello che vuoi, allora devi fare di tutto per cambiare in modo da attrarre le cose che desideri. Devi anche continuare a farlo, cambiare le tue strategie fino a che avrai manifestato ciò che desideri. Sono pronto a fare quello che è necessario. E tu? Se la risposta è sì, ti insegnerò come fare. Il risultato finale è il massimo successo: essere felice per come sei, per dove sei e per ciò che hai e per coloro con cui lo condividi”.

Il partecipante al seminario mi guardò e disse semplicemente: “Grazie!”

Tutti noi abbiamo una caratteristica in comune: vogliamo essere felici. La felicità può significare un tetto sopra la testa, avere la pancia piena, avere dei figli sani o una relazione felice. Alcuni cercano una forma di felicità superiore, definita anche *beatitudine*. Con il termine *beatitudine* mi riferisco alla più alta espressione di felicità.

Per raggiungere uno stato di beatitudine e conservarlo, dobbiamo fare una distinzione fra i tre livelli di felicità.

Primo livello: felicità competitiva

La vediamo nel mondo dello sport o degli affari, in guerra, nel gioco o nello studio. *Siamo felici quando vinciamo e siamo più avanti degli altri*. Questa forma di felicità è sempre transitoria e, prima o poi, ci si può ritorcere contro. Alcune persone rimangono invischiata a questo livello e, quando perdono, possono diventare molto infelici e distruttive.

Secondo livello: felicità condizionata

Questo tipo di felicità si riscontra quando siamo molto felici essendo giovani, forti, belli e pieni di energia, ma diventiamo depressi al primo accenno di invecchiamento. Siamo felici quando nasce un bambino e diventiamo infelici quando quel bambino diventa iperattivo e incontrollabile, o quando raggiunge la pubertà e diventa ribelle. Siamo felici dei nostri amici se sono gentili con noi, ma non quando ci dicono cose che non vogliamo sentire. Quando ci innamoriamo è tutto bellissimo finché, passato qualche anno, diventiamo più critici. La felicità condizio-

nata non dura e, prima o poi, scopriamo che le cose non sono come credevamo e diventiamo infelici di ciò che abbiamo.

Terzo livello: felicità incondizionata

A questo livello di felicità non abbiamo bisogno di stimoli esterni per sentirci felici e in pace.

Abbiamo accettato il fatto che siamo esseri umani mortali e fallibili e accettiamo con gioia il cambiamento, la morte e la sofferenza. Siamo tranquilli sia nel disagio che nel piacere e non ci lasciamo turbare dai risultati, anzi, ci godiamo il processo di vivere l'esperienza della nostra vita al cento per cento. Siamo grati per tutto ciò che riceviamo lungo il cammino e siamo in pace con noi stessi e con gli altri. Ci liberiamo della necessità di giudicare o di avere ragione e perdoniamo con grande facilità. Comprendiamo anche di essere un tutt'uno con l'universo. Per gran parte del tempo, siamo in quella zona libera da turbolenze che io chiamo *punto di quiete*.

Punto di quiete: il posto giusto

La beatitudine è il silenzio della perfezione, che è lo spettro di tutto quello che esiste, come la luce del sole che contiene tutti i colori dello spettro. Quando ci troviamo nel punto di quiete, proviamo pace interiore, armonia e amore, e sappiamo che tutto va bene così com'è, anche se non è quello che desideriamo. Quando non siamo in sincronia con il nostro stato naturale di armonia e con il nostro ambiente, ci sentiamo soli, abbandonati, non amati, rifiutati e disperati.

Questo libro parla di come trovare il proprio punto di quiete, cioè il collegamento all'Essenza Divina in noi e intorno a noi. La mia definizione di Dio non può che essere limitata, quindi per riuscire a renderla il più libera e illimitata possibile, Dio deve essere "tutto": tutto ciò che esiste, tutto ciò che è esistito e tutto ciò che esisterà. Distaccandoci dalla nostra Essenza Divina, lo dimentichiamo e lo rifiutiamo costantemente. Quando ci isoliamo energeticamente ci sentiamo piccoli e soli. L'isolamento è sempre un'occorrenza autoinflitta, lo facciamo noi e

diventiamo talmente bravi nel farlo al punto di credere che ci sia stato imposto dagli altri, dalle circostanze, dalla natura o da un atto di Dio. La ragione principale per cui ci scordiamo chi siamo realmente è che ci concentriamo sui cinque sensi, i quali sono assai limitati. La nostra realtà è una proiezione creata dai nostri sensi limitati. Questo perché cresciamo in un mondo in cui le persone non sono consapevoli della loro identità, perciò cominciamo a credere che le limitazioni, il dolore, la malattia e la sofferenza siano una cosa normale. La maggior parte della gente è inconsapevole del proprio potenziale e continua a crearsi nella vita modelli che indicano quanto sia scollegata dalla propria fonte di energia interiore. La conoscenza viene tramandata di generazione in generazione e questa diventa la peggiore delle limitazioni. Per ottenere la saggezza necessaria a trovare la felicità incondizionata, dobbiamo liberare noi stessi dalle molteplici convinzioni con cui siamo cresciuti. Solo a quel punto potremo aggirare la nostra realtà proiettata e percepire tutto ciò che esiste.

Swarupa: il nostro potenziale

C'è un bellissimo racconto della letteratura vedica che ci mostra chi siamo veramente.

In una foresta dell'India, una leonessa diede alla luce un cucciolo di leone. Purtroppo la madre morì poco dopo il parto, quando il cucciolo aveva poche settimane. Dopo aver cercato di risvegliare la madre, il leoncino si allontanò alla ricerca di cibo e si perdette nella foresta. Per fortuna, trovò una pecora che nutriva il suo piccolo. Il leoncino venne accettato dal gregge e crebbe con loro. Ovviamente non sapeva di essere un leone. A volte si sentiva strano e aveva difficoltà a belare e a digerire l'erba, ma non aveva scelta. Un giorno, mentre le pecore brucavano, arrivò un grosso leone che ruggendo si mise a rincorrerle. Quando vide che il leoncino aveva paura di lui e belava come una pecora si fermò sorpreso. Afferrò il cucciolo con la bocca e lo portò nella giungla. Il leone spiegò al leoncino impaurito che non aveva intenzione di mangiarlo perché era il figlio di un

leone e che era inaccettabile che i leoni stessero in mezzo alle pecore. Il cucciolo non capiva cosa gli stesse dicendo il leone e continuava a ripetere: “Non mi mangiare, ti prego!” A quel punto il leone comprese che il piccolo non era consapevole della sua vera identità. Lo portò vicino al fiume e gli fece vedere la sua immagine riflessa nell’acqua. Finalmente il cucciolo capì che il leone aveva ragione e subito si mise a camminare come un felino. Smise di belare e cominciò a ruggire come i suoi simili.

La maggior parte di noi è esattamente come questo leoncino: ha dimenticato la propria vera natura. Siamo circondati da persone simili a pecore e passiamo la vita a testa bassa, impauriti e incapaci di riconoscere la nobile e forte creatura che abbiamo dentro. Questo è un racconto sulla scintilla divina che tutti noi possediamo, conosciuta anche come Io superiore.

Siamo esseri divini

Una volta accettata la nostra divinità con determinazione, diventiamo padroni del nostro destino e viviamo rispettando noi stessi e affrontando con coraggio le sfide sul nostro cammino. Trattiamo gli altri come esseri altrettanto divini anche quando non sanno di esserlo. Solo a quel punto diventa facile ignorare la rabbia, l’odio, la gelosia e l’avidità, provando solamente l’esuberanza dell’amore e dell’empatia.

È in questa direzione che ci porta il libro: vogliamo allenare e disciplinare le nostre menti con grazia e competenza, passo dopo passo.

Liberatevi dalla schiavitù

La domanda che mi viene posta più di frequente è: “Perché diventiamo schiavi della nostra mente?” Dopo aver letto questo libro, la risposta vi sarà chiara, ma per il momento vorrei parlarvi di alcuni principi di base.

Per poter sopravvivere, nasciamo con una serie di programmi fondamentali per la sopravvivenza. Da neonati, le nostre vite sono semplici: mangiamo, dormiamo, defechiamo e cresciamo. Per poter raggiungere i nostri scopi dobbiamo essere amabili;

per questo motivo i neonati sono creati per essere carini e maneggevoli. Perfino i suoni che emettono sono programmati per attirare l'attenzione o instillare il panico, quando è necessario. Non si può dire che tutto questo avvenga consapevolmente; fa tutto parte di un programma inconscio di cui abbiamo bisogno per sopravvivere nelle prime fasi della vita. A mano a mano che diventiamo grandi, grazie a un allenamento appropriato impariamo a superare e a scavalcare questo programma fondamentale per la sopravvivenza. I nostri genitori ci mostrano affetto e amore anche quando non siamo affamati e soddisfano le nostre necessità con il tempo che passano con noi, con il rispetto, l'ammirazione, la fiducia, il riconoscimento, la comprensione, l'accettazione, la comodità, l'incoraggiamento, la cura e l'approvazione, senza che noi si debba rinunciare a niente. Lo fanno solo per quello che siamo. Se questo non accade, però, bramiamo e cerchiamo di soddisfare queste necessità.

Il problema più grosso è che siamo programmati per trovare persone che, in generale, *non* ci daranno quello che vogliamo e di cui abbiamo bisogno. Di conseguenza, diventiamo sempre più disperati, più depressi, più bisognosi oppure il contrario: amareggiati, aggressivi, negativi. Abbiamo la tendenza a incolpare noi stessi o il mondo per la nostra insoddisfazione. *L'unico controllo che funziona è lasciar perdere il controllo!*

Lo scopo di questo libro è di rendervi consapevoli del funzionamento di questo meccanismo in modo che possiate superare la sua programmazione inconscia.

Per ritornare ai tre livelli di base della consapevolezza, questi si possono classificare in:

livello 1: Materia

livello 2: Energia

livello 3: Antimateria.

Perché qualcosa venga formato in materia, prima deve esserci un'impronta concettuale nell'antimateria, che richiede uno stimolo per poi materializzarsi in una certa forma. Approfondiamo

questo concetto e guardiamo come creiamo scopi, desideri, sogni e speranze nelle nostre vite.

Livello 1: lavorare sodo

Lavorare sodo brucia molta energia; spesso incontriamo delle difficoltà e veniamo limitati dalla quantità di ore giornaliere a disposizione. A questo livello ci sono moltissimi guru motivazionali: Anthony Robbins, Les Brown, Zig Ziglar e altri.

Parola chiave: intensità. Se vi trovate a questo livello e volete avere successo, significa che state lavorando duramente e intensamente. Magari avete molto successo, ma spesso il successo arriva a caro prezzo. A questo livello, *la manifestazione materiale è lo scopo supremo.*

Livello 2: lavorare con intelligenza

Molti tra noi arrivano qui dopo aver lavorato duramente per un lungo periodo di tempo e aver compreso la futilità di questo approccio, e che il prezzo pagato è troppo alto. Ci rendiamo conto che se lavoriamo con intelligenza, riusciamo a fare di meno. Cominciamo ad ascoltare i nostri sentimenti e a seguire le nostre intuizioni. *Se facciamo scelte di pancia (intuizione), avremo successo nel creare una vita armoniosa.* A questo livello siamo maggiormente inclini a seguire le guide di Stephen Covey, Dennis Waitley e Joan Borysenko e altri.

Parola chiave: intuizione. Se vi trovate a questo livello e volete avere successo, significa che siete guidati dai vostri valori fondamentali. La famiglia e la felicità sono più importanti della carriera. In questo caso, la tendenza è spesso quella di accontentarsi e ci si confonde tra ricchezza e successo. Se l'intuizione e i sentimenti vengono repressi, può scatenarsi la tendenza a soffrire di disfunzioni immunitarie, cancro e sindrome da stanchezza cronica. *L'equilibrio e l'armonia sono essenziali a questo livello.*

Livello 3: non lavorare

“Non lavorare” è un’espressione ingannevole; è meglio usare “senza sforzo”. È il cammino che oppone la minore resistenza. Il lavoro non ci costa energia, ma ci rivitalizza ricaricandoci di energia. A questo livello siamo in sincronia con l’universo. Attriamo le persone giuste al momento giusto della nostra vita e creiamo istantaneamente. Alcuni lo considerano una coincidenza o un colpo di fortuna. Non sprechiamo energia. Siamo perfettamente sincronizzati con la nostra coscienza superiore e ci sentiamo guidati. Sappiamo di essere responsabili di tutto ciò che accade nella nostra vita. A questo livello, troviamo guide e maestri come Deepak Chopra, Neale D. Walsch, Wayne Dyer e altri. Quando ci troviamo a questo livello ci rendiamo conto di essere individui dalle potenzialità illimitate e che l’universo esiste per sostenerci. Questo è il livello di massima sincronizzazione, il livello della resa che permette alle nostre intenzioni di essere manifestate dall’universo.

Parola chiave: intenzione. *Essere d’aiuto è il centro di questo livello.* Se vi trovate a questo livello il successo arriva senza grossi sforzi e siete consapevoli dei segnali inviati dall’universo. Siete in comunicazione con le vostre guide. La crescita spirituale è la vostra priorità e abbandonate tutto ciò che vi distrae. I rapporti si basano su valori spirituali e non sull’amore condizionato. Avete totale fiducia nel legame con l’universo. Questo è il livello della vera guarigione. La maggior parte di noi non riesce a mantenersi costantemente a questo livello. Dovete sapere anche che esistono vari sottolivelli.

Uno di questi livelli predomina nella maggior parte delle persone, ma questo non significa che gli altri livelli non siano presenti. Qui non si tratta di giudicare l’opera degli autori e degli scrittori menzionati sopra, che svolgono un compito importante, ma per la nostra evoluzione è naturale cominciare dal livello 1 e risalire. Non sto nemmeno dicendo che io sono sempre al livello 3, anche se lo vorrei.

Maestria

Esistono numerosi modi di studiare questo concetto e, nel corso di questo libro, ne affronteremo diversi. Per diventare bravi in una qualunque cosa, abbiamo bisogno di passare attraverso questi tre livelli: per prima cosa, dobbiamo lavorare sodo per costruire un atteggiamento vincente nel nostro sistema neurologico. In questo modo passeremo da uno stato di *inconsapevole incompetente* a quello di *consapevole competente*.

In secondo luogo, cominciamo a lavorare con intelligenza. Diamo ascolto ai nostri ritmi naturali e ai nostri corpi. Stiamo diventando quello che vogliamo. Non dobbiamo più limitarci a pensarlo: siamo *inconsapevoli competenti*.

Terzo, abbiamo fatto qualcosa talmente tante volte che ci riesce facile; ora siamo *inconsapevoli eccellenti*. Questo è il livello di maestria.

Per riuscire a dominare qualunque cosa, abbiamo bisogno di un ingrediente: l'autodisciplina. È molto più potente se viene dal cuore e non dalla mente. I bambini imparano a camminare e, più avanti, a correre, perché lo vogliono con tutto il cuore e nulla li può fermare. Alcune persone raggiungono l'eccellenza in ciò che fanno perché amano farlo; l'autodisciplina che viene dal cuore non richiede sforzi. È a questo che voglio condurvi, a usare le vostre emozioni per sviluppare voi stessi fino a poterlo fare senza sforzi.

A che punto siete adesso?

Prima di continuare, valutiamo dove vi trovate adesso. Questo ci offrirà una panoramica delle aree su cui focalizzarci.

Prima di tutto, vorrei raccomandarvi e incoraggiarvi a comprare un diario, preferibilmente con la copertina rigida. Questo diario diventerà la guida per il vostro viaggio. Potrete così seguire i vostri progressi. Passate qualche minuto tutti i giorni a scrivere cosa sta succedendo. Più avanti potremo definire quali sono le vostre turbolenze e come imparare a non sprecare energia.

Quando avrete il diario, trascrivete le vostre risposte:

- Cosa vi stressa?
- Per cosa state lavorando duramente?
- Quali sono le persone che più vi infastidiscono? Come le affrontate?
- Cos'è che più vi scalda?
- Cos'è che vi costa meno sforzo?
- In quali aree della vostra vita sentite che state usando l'intuizione?
- In quali aree non la usate?
- Cos'è che procede senza sforzo e vi dà gioia?
- Cos'è che più vi appassiona?
- Vi sentite spesso in sintonia con l'universo?
- Vi piace essere d'aiuto agli altri? Come ci riuscite e come contribuite a rendere questo un pianeta migliore?
- Cosa fate per diventare più affettuosi e compassionevoli?
- A quali conclusioni arrivate?

Lo yin ha bisogno dello yang come lo yang ha bisogno dello yin

Nella medicina tradizionale cinese, le due polarità opposte (e complementari) della natura vengono chiamate *yin* e *yang*. Lo yang è espansivo, aggressivo, è energia maschile concentrata verso l'esterno. Lo yin è focalizzato verso l'interno, è più dolce, è energia femminile. La filosofia yin/yang tratta di due forze opposte che modificano la polarità dell'energia, chiamata anche *Chi*. Quando le due polarità sono in equilibrio, si crea uno stato di pace e di armonia, che si chiama Tao.

È una teoria sostenuta da ciò che ora si chiama fisica quantistica. Le leggi dell'energia governano le nostre vite e, comprendendole e utilizzandole, creiamo armonia e longevità.

Nella pagina a fianco vediamo uno schema dei tre livelli.

Dall'illusione del controllo alla realtà dell'essere guidati

Ecco una panoramica delle caratteristiche dei tre diversi stati. Quando ci troviamo al livello 1, le cose ci accadono, siamo fortunati o sfortunati, ci sono coincidenze che influenzano le

| Livello 1 | Livello 2 | Livello 3 |
|----------------------|-----------------------|---------------------------|
| Yang | Yin | Tao |
| cosciente | subcosciente | coscienza superiore |
| ragione | sentimento | consapevolezza |
| intelletto | intuizione | illuminazione |
| difficile | intelligente | senza sforzo |
| materia | energia | impronta (antimateria) |
| intensità | intuizione | intenzione |
| cervello (mente) | cuore | spirito |
| conoscenza | convinzioni | saggezza |
| competizione | felicità condizionata | felicità incondizionata |
| routine | stato emotivo | stato di flusso |
| attenzione al futuro | attenzione al passato | attenzione al presente |
| cura | guarigione | amore/essere |
| scienza | natura | magia (spontaneità) |
| coincidenza | sincronizzazione | creazione immediata |
| logico-razionale | intuitivo | miracoloso |

nostre vite. Al livello 2, cominciamo a vedere i legami tra i diversi eventi, ma ancora non abbiamo il controllo; accettiamo e seguiamo una guida. Al livello 3, creiamo consapevolmente la nostra realtà: abbiamo la padronanza del gioco cosmico e siamo in sincronia con le intenzioni cosmiche. Abbandoniamo l'ego e ci arrendiamo alla forza universale che unisce tutto.

Al livello 1, troviamo la strada senza la mappa del nostro spirito. Al livello 2, possediamo un cellulare e chiediamo le indicazioni. Al livello 3, abbiamo un GPS che ci guida senza sforzo verso la strada migliore e più efficace.