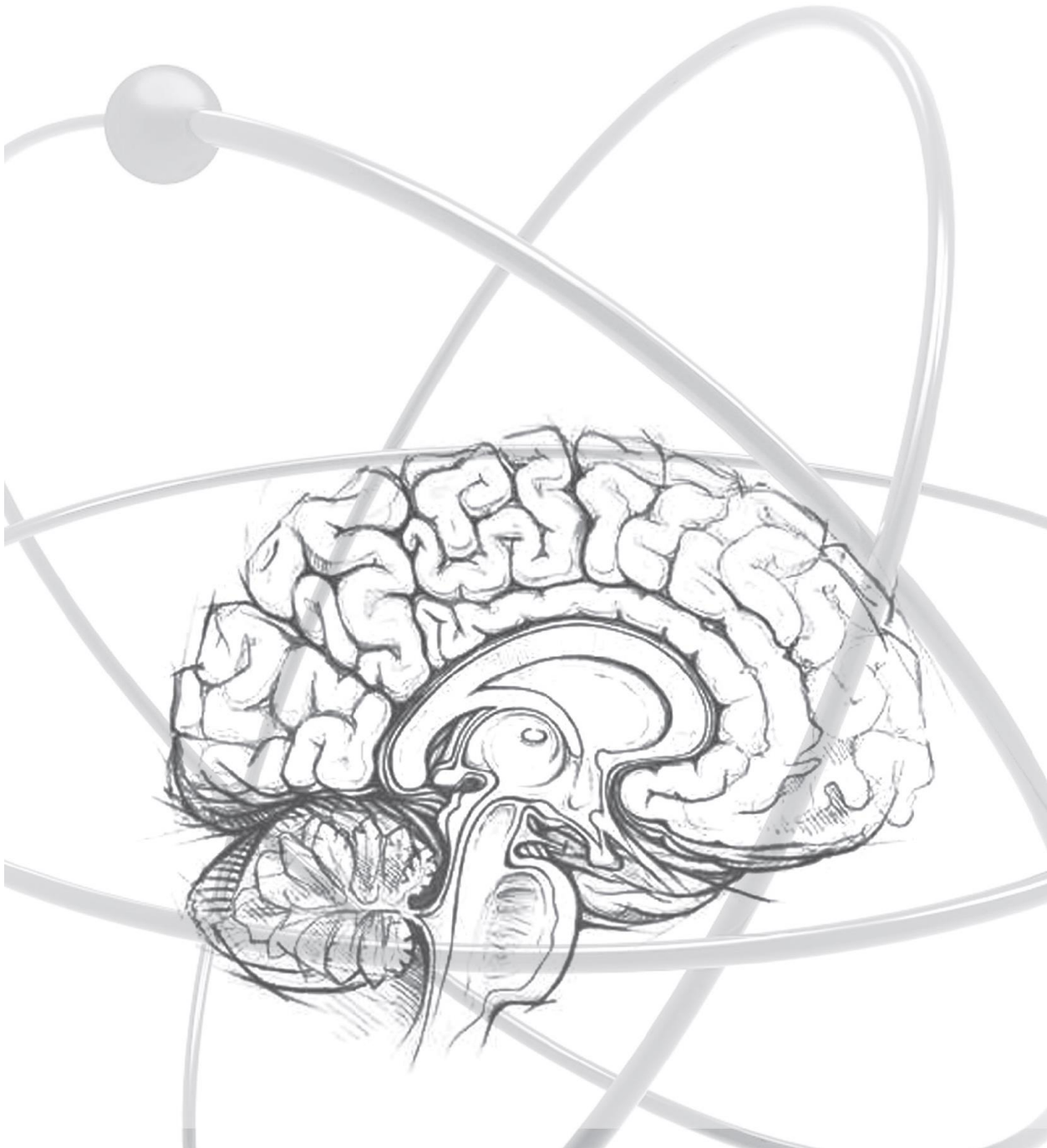


Dr. Joe Dispenza

Cambia l'abitudine di essere te stesso

La fisica quantistica nella vita quotidiana

Appendice



CLASSICA RAFFIGURAZIONE DI UN ATOMO

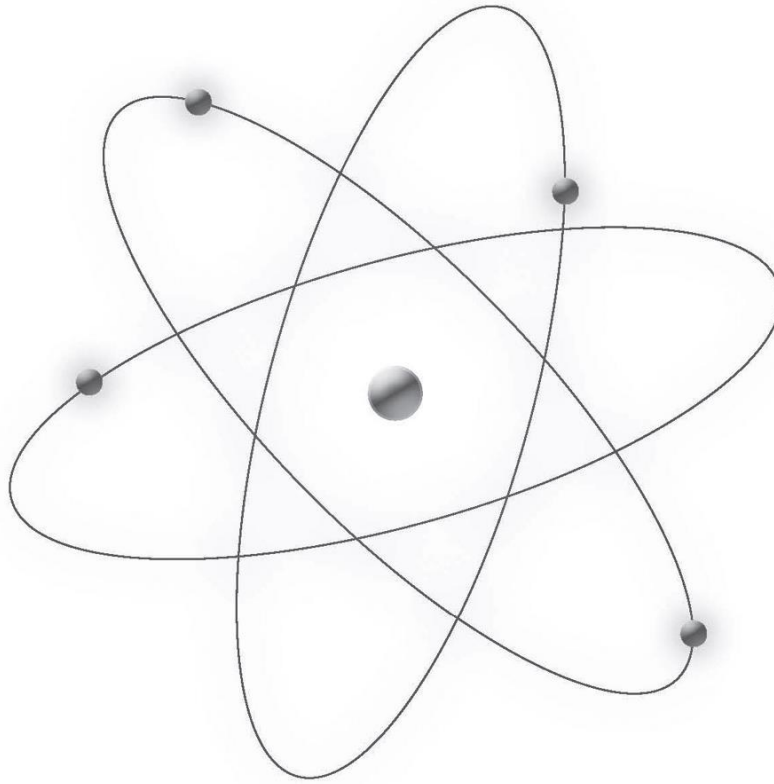


Figura 1A. Versione classica e newtoniana di un atomo.
L'attenzione è concentrata sulla sua parte materiale.

RAFFIGURAZIONE QUANTISTICA DI UN ATOMO

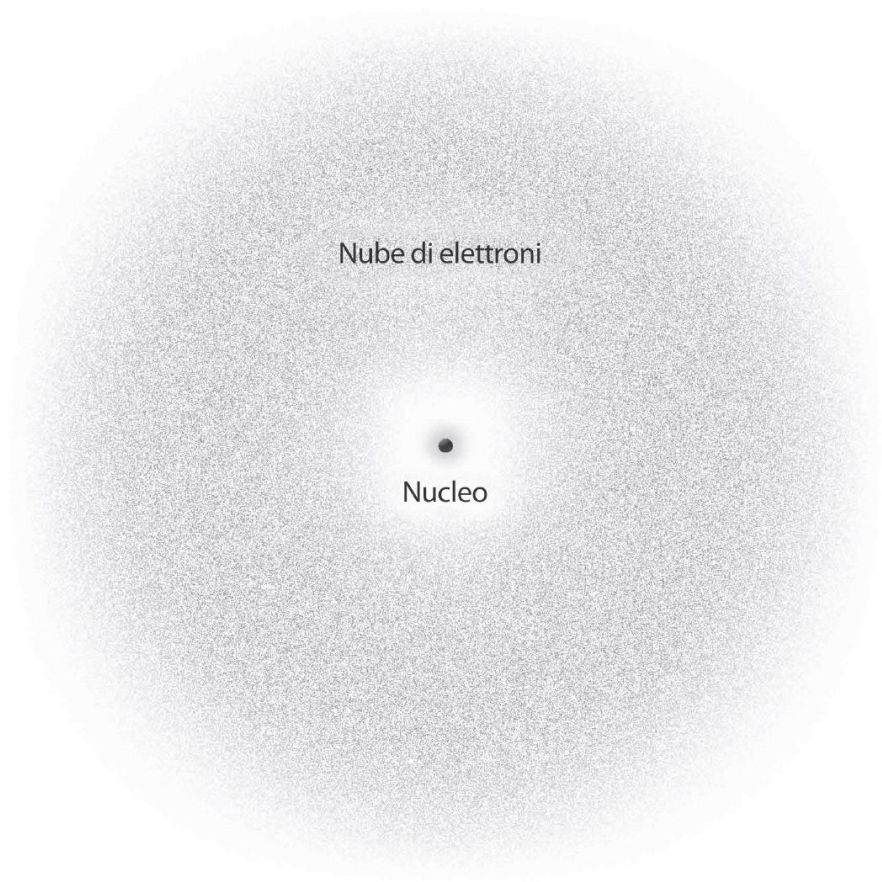


Figura 1B. La nuova versione quantistica di atomo con una nube di elettroni. L'atomo è al 99,99999 per cento energia e allo 0,00001 per cento materia. A livello di materia è quasi inesistente.

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.

COLLASSO DELLA FUNZIONE D'ONDA

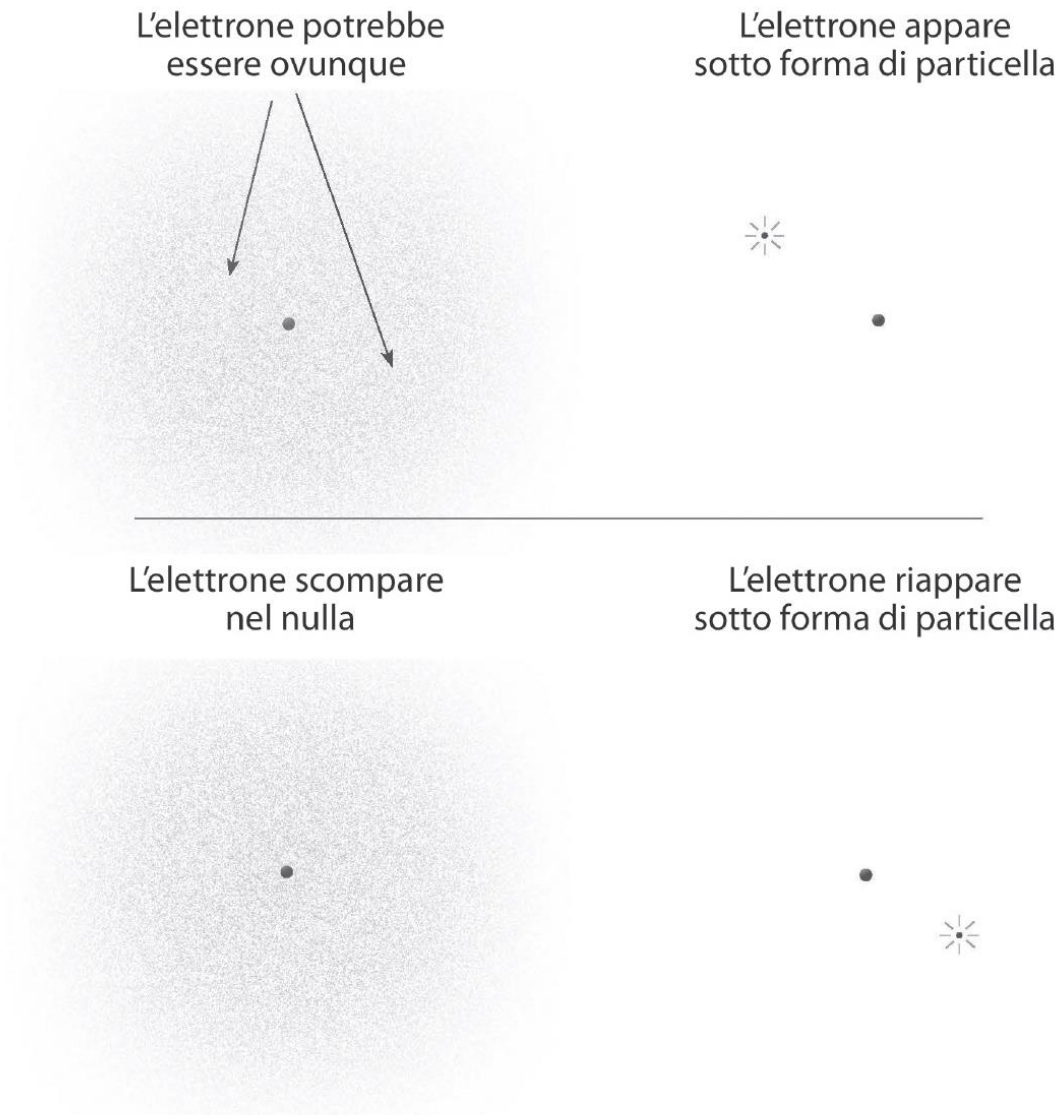


Figura 1D. L'elettrone esiste come onda di probabilità in un preciso momento, e successivamente appare come particella solida, per poi scomparire nel nulla e riapparire altrove.

POTENZIALI ELETTROMAGNETICI nel CAMPO QUANTISTICO

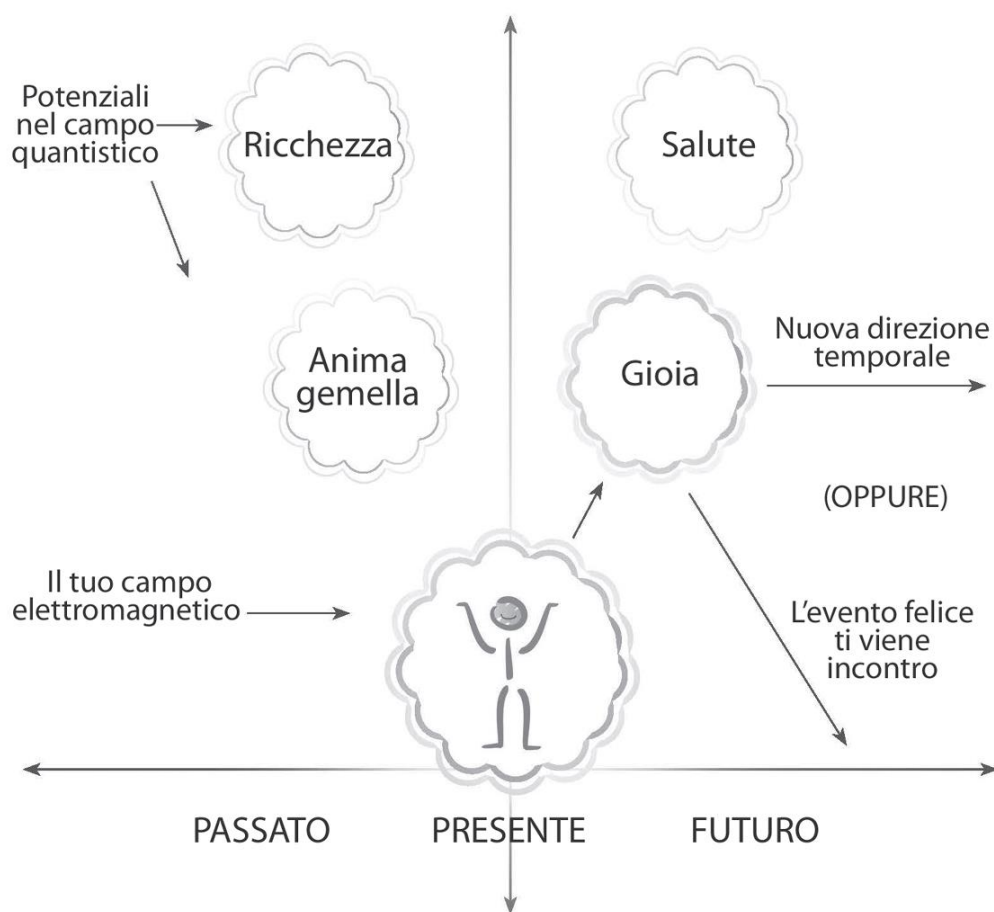
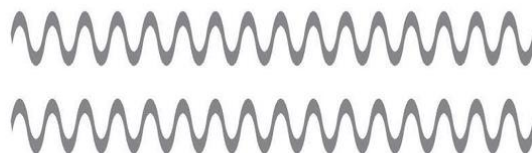


Figura 1E. Tutte le esperienze potenziali esistono all'interno del campo quantistico come un mare di infinite possibilità.

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.

MODELLI DI ONDE

Onde coerenti



Onde incoerenti

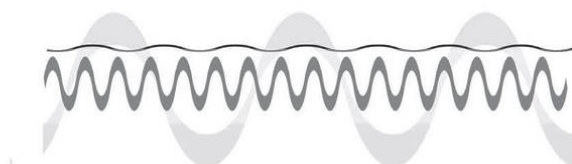


Figura 1F. Le onde ritmiche e in fase sono più potenti di quelle fuori fase.

ATTIVITÀ DELLA CELLULA

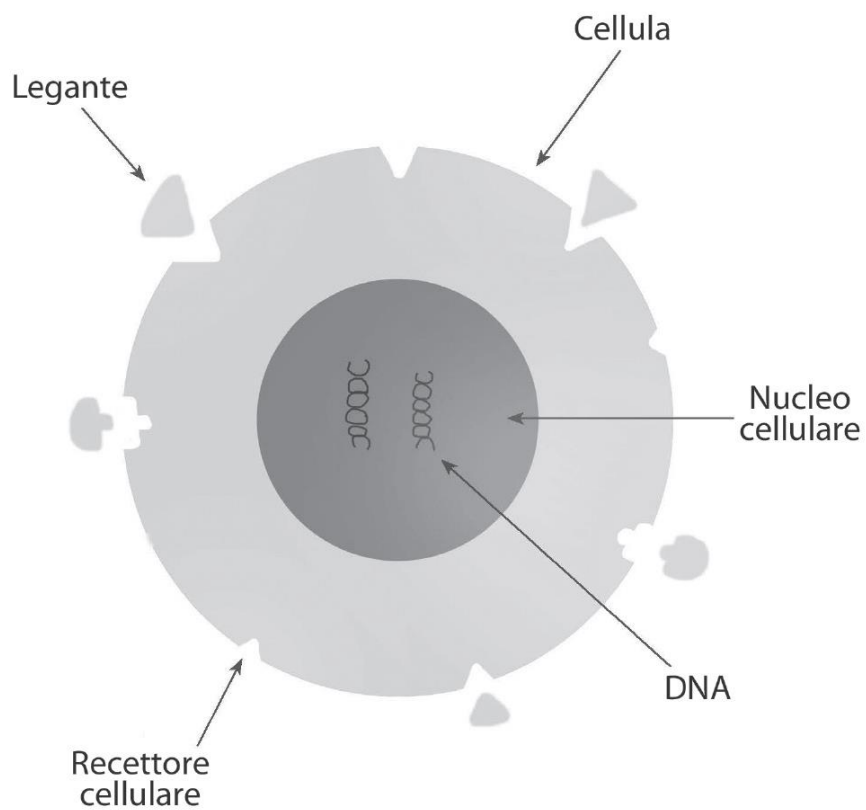


Figura 3A. Cellula con recettore che riceve informazioni fondamentali in entrata dall'esterno. Il segnale può attivare la cellula nello svolgimento di una miriade di funzioni biologiche.

PANORAMICA del RUOLO svolto dai LEGANTI nel CERVELLO e nel CORPO

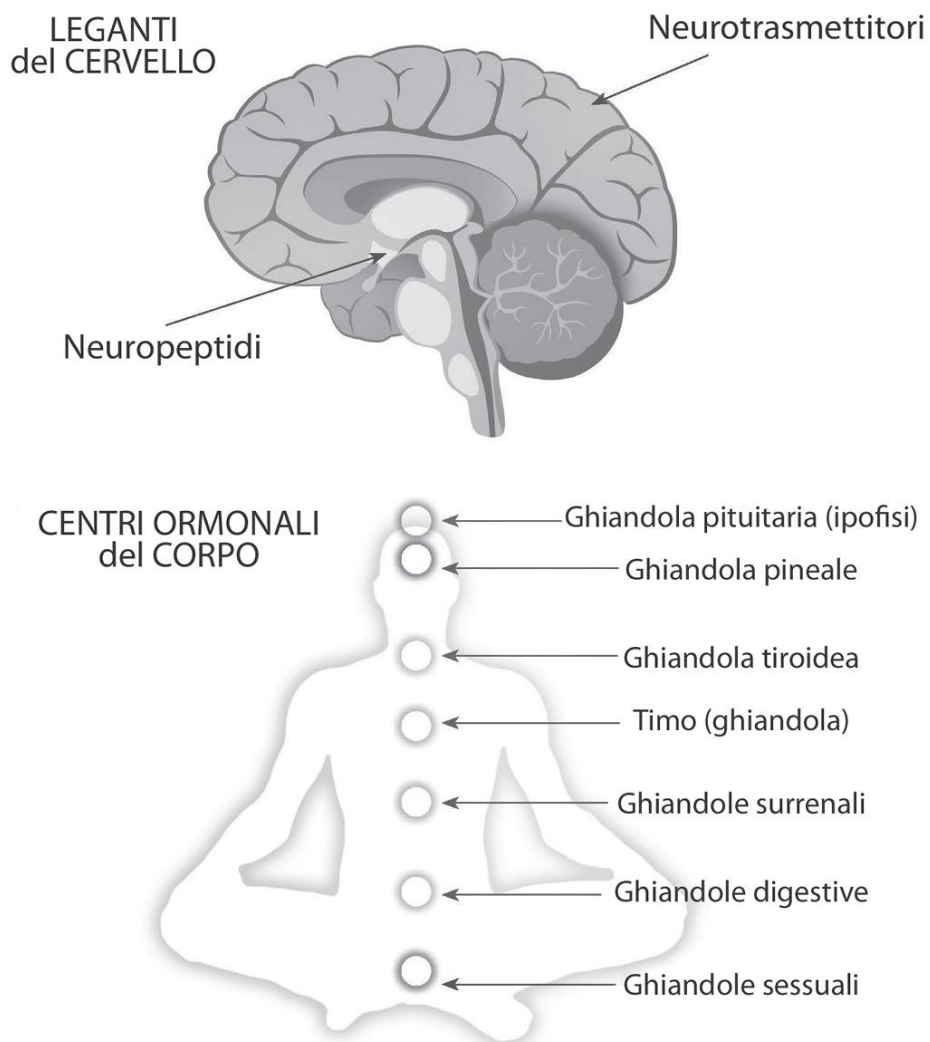


Figura 3B. I neurotrasmettitori sono messaggeri chimici tra i neuroni. I neuropeptidi sono corrieri chimici che trasmettono segnali a diverse ghiandole del corpo attivando in loro la produzione degli ormoni.

CICLO di PENSIERI e SENSAZIONI

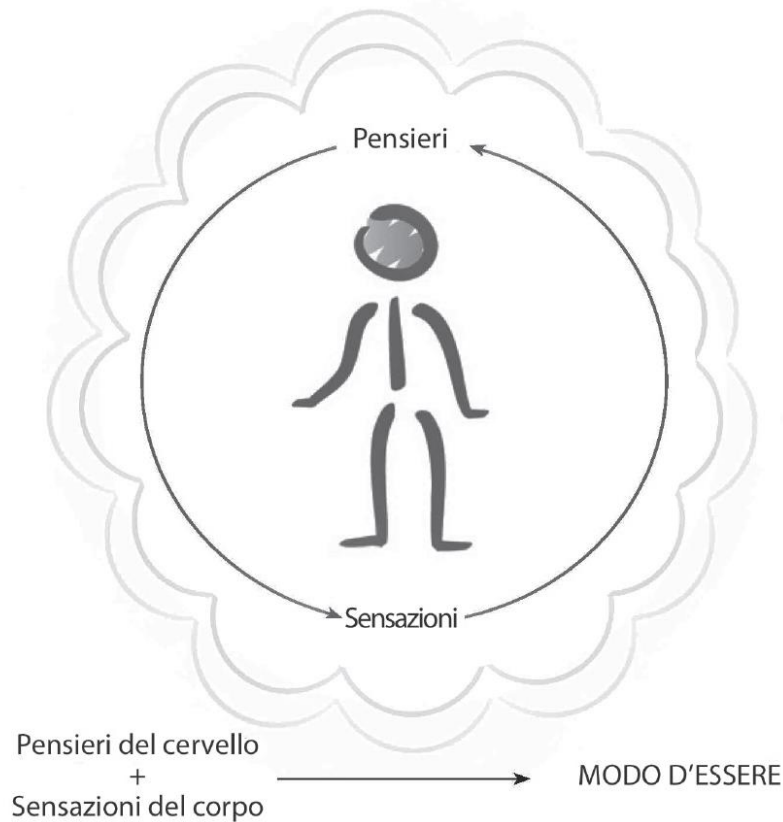


Figura 3C. Relazione neurochimica tra cervello e corpo. Quando fai certi pensieri, il corpo produce delle sostanze chimiche che ti portano a sentirti esattamente nel modo in cui stavi pensando. Una volta che ti senti come pensi, inizi a pensare come ti senti. Questo ciclo continuo innesca un loop di risposta chiamato "modo d'essere".

MEMORIZZAZIONE DELLE EMOZIONI

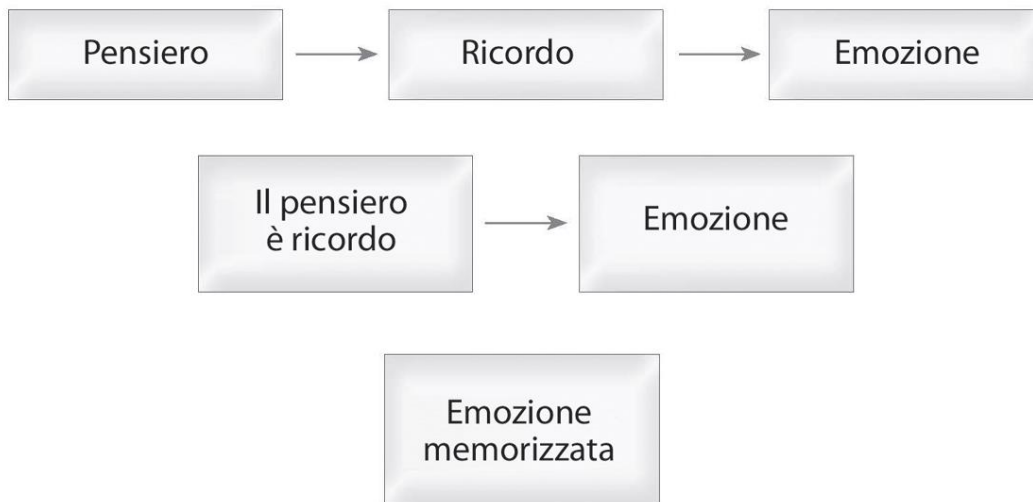


Figura 4A. Il pensiero produce un ricordo, il quale a sua volta ingenera un'emozione. Se questo processo si ripete per un certo numero di volte, possiamo definire il pensiero come il ricordo che diventa emozione. In questa maniera l'emozione è ormai memorizzata.

CREARE MODI D'ESSERE DIVERSI



PERIODO DI RIFRAZIONE (durata della reazione emotiva)

Figura 4B. Progressione di diversi periodi di rifrazione.

Ogni esperienza innesca una reazione emotiva che può trasformarsi in umore, poi in temperamento e infine in tratto della personalità. Noi, in quanto personalità, memorizziamo le nostre reazioni emotive e viviamo nel passato.

EMOZIONI DI SOPRAVVIVENZA VERSUS EMOZIONI ELEVATE



Figura 5A. Le onde con frequenza elevata (in alto) vibrano più velocemente e quindi sono più vicine alla velocità dell'energia e meno a quella della materia. Scendendo di livello, puoi vedere che più lenta è la lunghezza d'onda, più l'energia diventa "materiale". Così, le emozioni della sopravvivenza ci costringono a essere più orientati verso la materia e meno verso l'energia. Emozioni quali la rabbia, l'odio, la sofferenza, la vergogna, la colpa, il giudizio e il desiderio ci fanno sentire più fisici, perché hanno una frequenza più lenta molto simile a quella degli oggetti materiali. Di contro, più le emozioni sono elevate, come l'amore, la gioia e la gratitudine, più alta è la loro frequenza. Ne consegue che sono più simili all'energia e meno materiali.

IL LOBO FRONTALE COME CREATORE

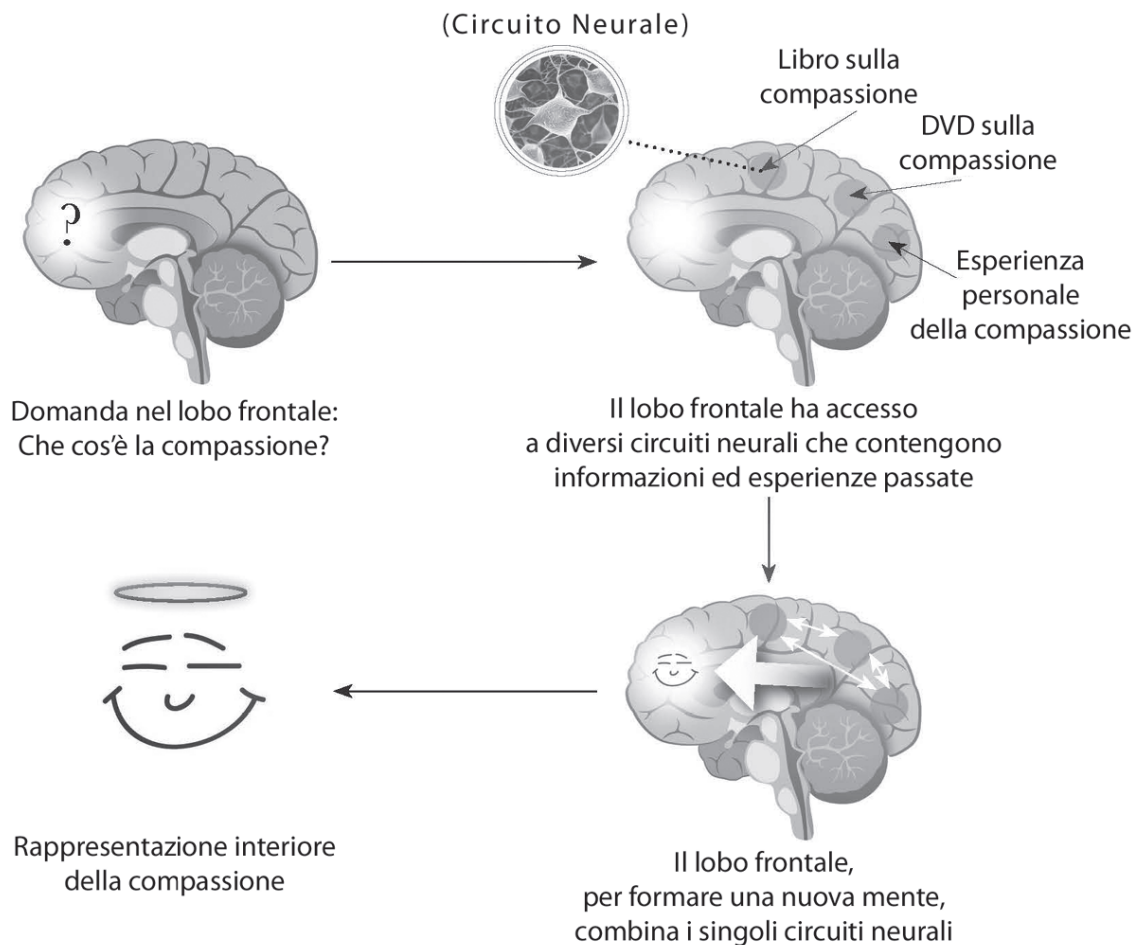


Figura 5B. Quando il lobo frontale lavora in modalità creativa, contempla il cervello nella sua totalità raccogliendo tutte le informazioni cerebrali utili per creare un nuovo modo di pensare. Se la compassione è il nuovo modo d'essere che vuoi creare, allora una volta che hai chiesto a te stesso come sarebbe essere compassionevole, il lobo frontale combina spontaneamente diversi circuiti neurali in modo da creare un nuovo modello o visione. Potrebbe attingere da informazioni immagazzinate da libri, DVD o esperienze personali e così via, per far lavorare il cervello in modi nuovi. Una volta insediata la nuova opinione, vedrai un'immagine, un ologramma o una visione di ciò che la compassione significa per te.

IL LOBO FRONTALE COME CONTROLLO DEL VOLUME

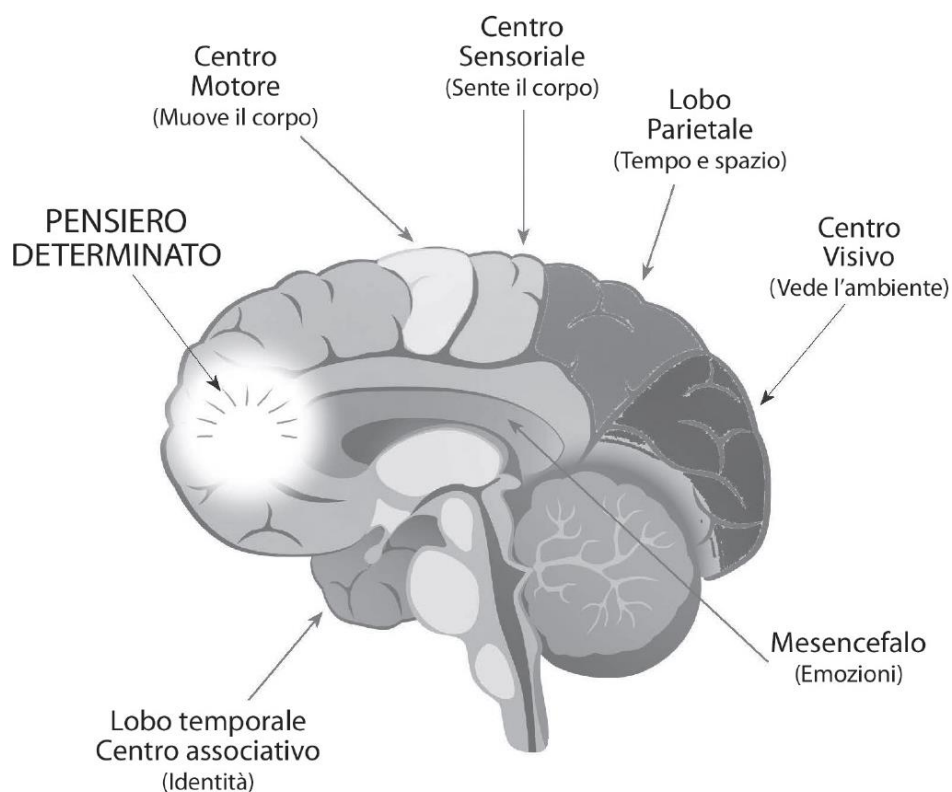


Figura 5C. Quando il pensiero di cui ti stai occupando diventa esperienza, il lobo frontale calma il resto del cervello in modo che non venga elaborato nient'altro all'infuori di quel determinato pensiero. Diventi calmo, smetti di avvertire il tuo corpo, non percepisci più né il tempo né lo spazio e ti dimentichi di te stesso.

I DUE STATI DELLA MENTE E DEL CORPO

SOPRAVVIVENZA	VS.	CREAZIONE
Stress		Omeostasi
Contrazione		Espansione
Catabolismo		Anabolismo
Malattia		Salute
Squilibrio		Ordine
Esaurimento		Riparazione
Degenerazione		Rigenerazione
Paura/Rabbia/Tristezza		Amore/Felicità/Fiducia
Egoismo		Altruismo
Ambiente/Corpo/Tempo		Niente/Nessun corpo/Nessun tempo
Perdita di energia		Creazione di energia
Emergenza		Crescita/Riparazione
Focalizzazione ristretta		Ampia focalizzazione
Isolamento		Connessione
Realtà determinata dai sensi		Realtà oltre i sensi
Causa ed effetto		Causare un effetto
Possibilità limitate		Tutte le possibilità
Incoerenza		Coerenza
Noto		Ignoto

Figura 5D. Modalità di sopravvivenza versus modalità di creazione.

I TRE CERVELLI

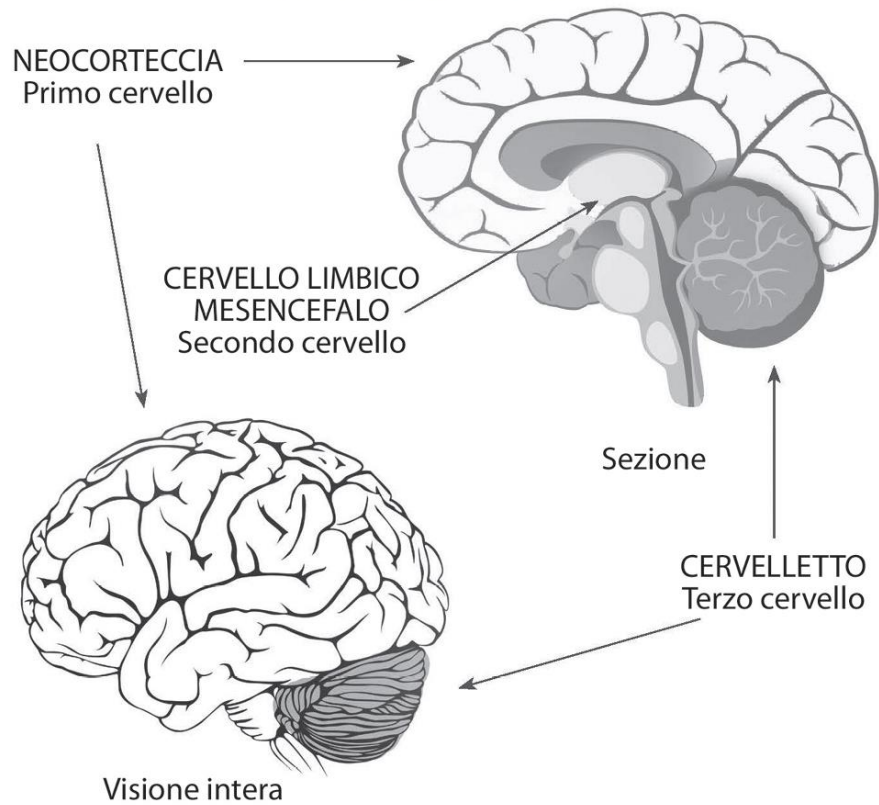


Figura 6A. Il “primo cervello”, la neocorteccia o cervello pensante (in bianco). Il “secondo cervello” è quello limbico o emotivo, responsabile della creazione, del mantenimento e dell’organizzazione delle sostanze chimiche nel corpo (in grigio). Il “terzo cervello”, il cervelletto, è la sede della mente subconscia (in nero).

Passare a un modo d'essere: il ruolo dei nostri due sistemi di memoria

Abbiamo tre cervelli che ci permettono di passare dal pensare al fare all'essere. Dai uno sguardo a questo schema.

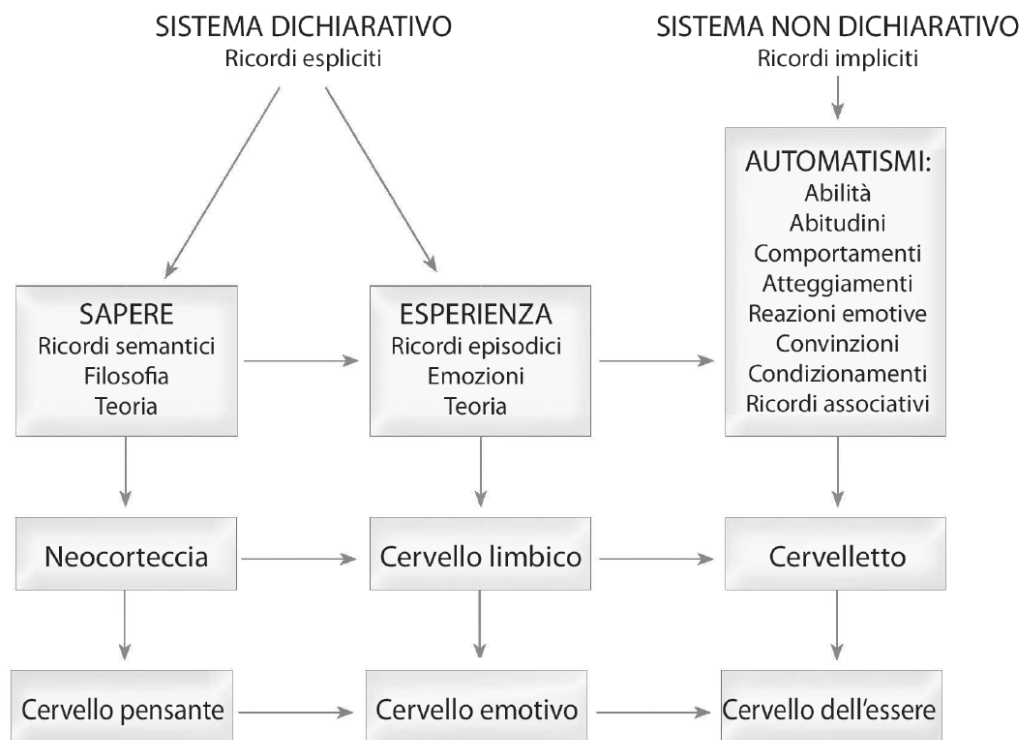


Figura 6B[1]. Sistemi di memoria dichiarativa e non dichiarativa.

SAPERE + ESPERIENZA = SAGGEZZA

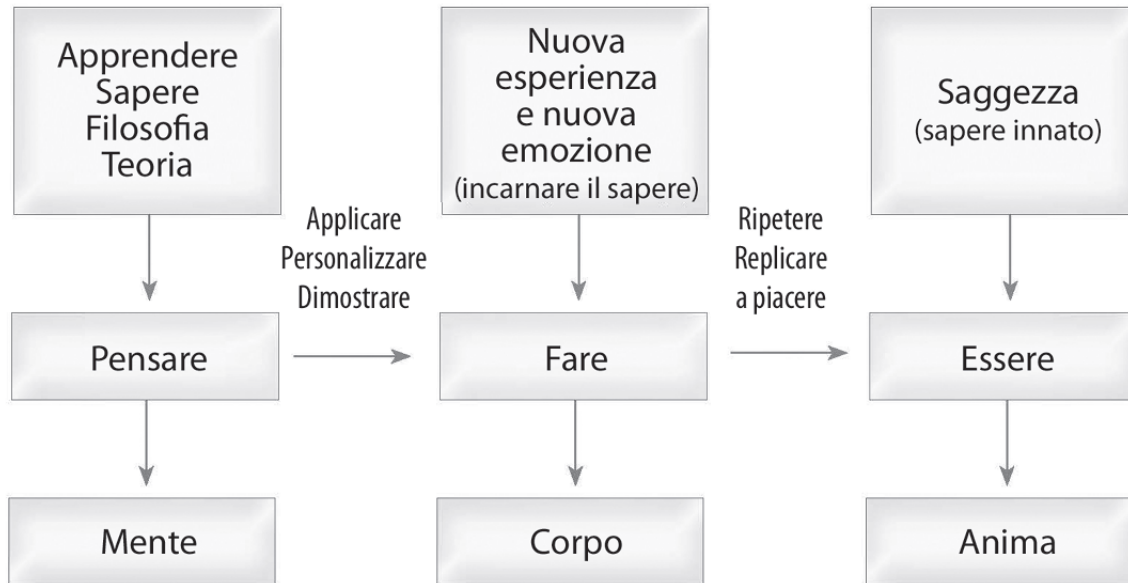


Figura 6B[2]. Tre cervelli: pensare, fare, essere.

EVOLVI IL TUO CERVELLO

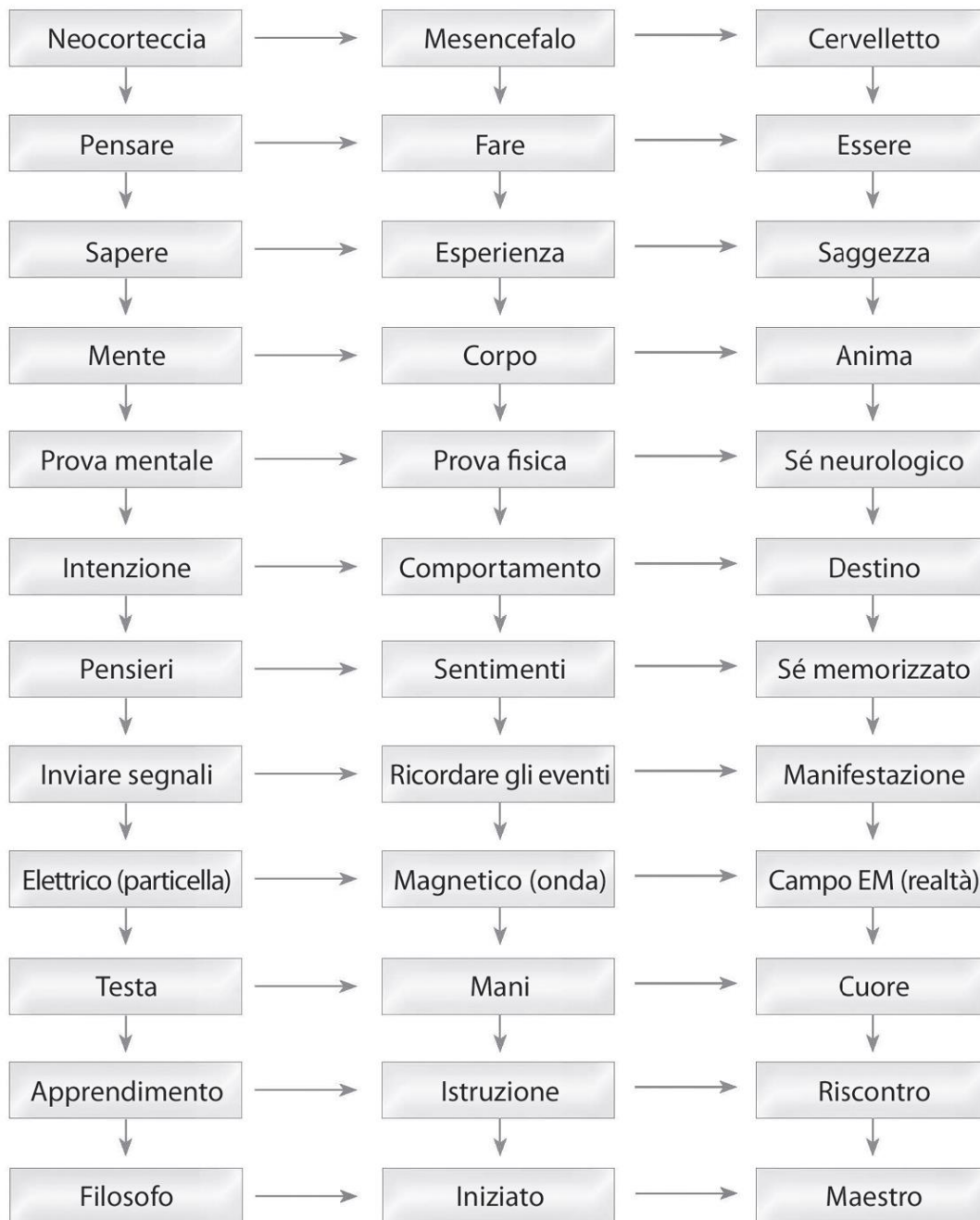
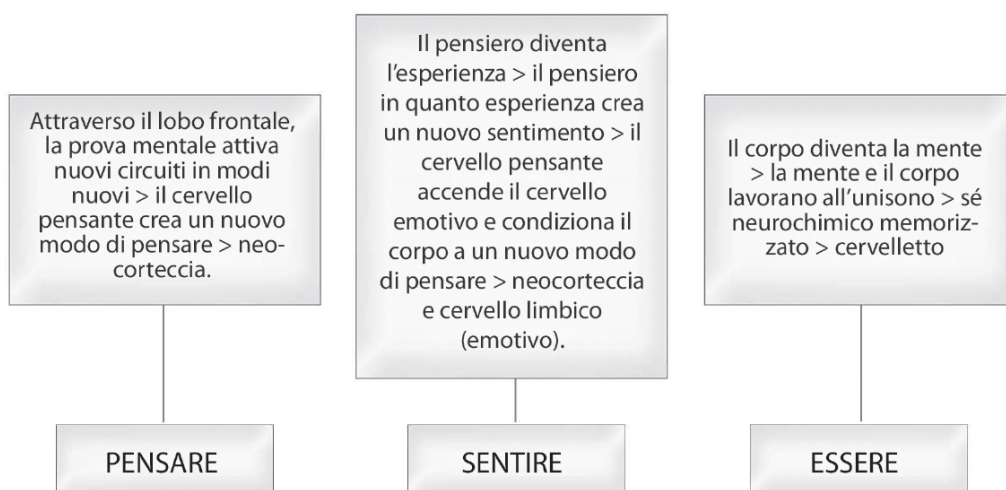


Figura 6C. Questo schema mostra la progressione di come i tre cervelli si allineino per mettere in correlazione diversi percorsi di evoluzione personale.

DA PENSARE A ESSERE



MODO D'ESSERE

PENSARE ← FARE ← ESSERE

Figura 6D. Puoi passare dal pensare all'essere senza dover fare niente. Se stai provando mentalmente a pensare in modo nuovo, ci sarà un momento in cui il pensiero che stai facendo diventerà esperienza. Quando ciò accadrà, il prodotto finale di quella esperienza interiore sarà un'emozione o un sentimento. Una volta che riesci a sentire come sarebbe essere quella persona, il tuo corpo (come la mente inconscia) inizia a credere di trovarsi in quella realtà. Ora la tua mente e il tuo corpo cominciano a lavorare in armonia, e tu sei quella persona senza dover fare niente ancora. Quando ti sposti in un nuovo modo d'essere con il solo pensiero, sei più incline a fare e a pensare cose in armonia con ciò che vuoi essere.

IL DIVARIO NELL'IDENTITÀ



COME APPARIAMO

- L'identità che proietto nell'ambiente esterno
 - Chi voglio che tu pensi che io sia
 - La facciata
 - Ideale per il mondo

CHI SIAMO VERAMENTE

- Come mi sento
- Chi sono veramente
- Come sono dentro
 - Ideale per sé

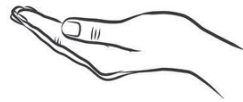


Figura 7A. Il divario tra “chi siamo veramente” e “come appariamo”.

GLI STRATI DELL'EMOZIONE CHE MEMORIZZIAMO E CHE CREANO IL DIVARIO



ESPERIENZE PASSATE CON PERIODO DI RIFRAZIONE

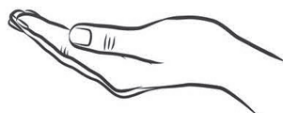


Figura 7B. Le dimensioni del divario cambiano da persona a persona. “Chi siamo veramente” e “come appariamo” sono separati dai sentimenti che memorizziamo nei diversi momenti che compongono la nostra vita (e che si basano su esperienze passate). Più grande è il divario, più intensa è la dipendenza dalle emozioni che memorizziamo.

LEGAMI EMOTIVI

VITTIMISMO

Lamentarsi

Soffrire

Biasimare

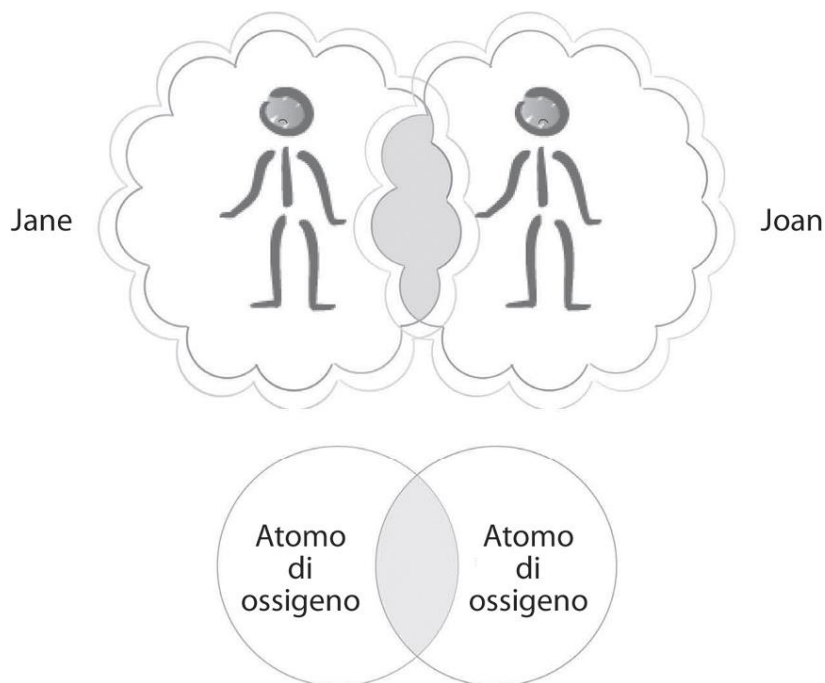


Figura 7C. Se condividiamo le stesse esperienze, condividiamo anche le stesse emozioni e la medesima energia. Proprio come due atomi di ossigeno si legano per formare l'aria che respiriamo, un campo invisibile di energia (oltre lo spazio e il tempo) ci lega emotivamente gli uni agli altri.

LA CRISI DI MEZZA ETÀ: Il tentativo di creare una NUOVA IDENTITÀ DALL'ESTERNO

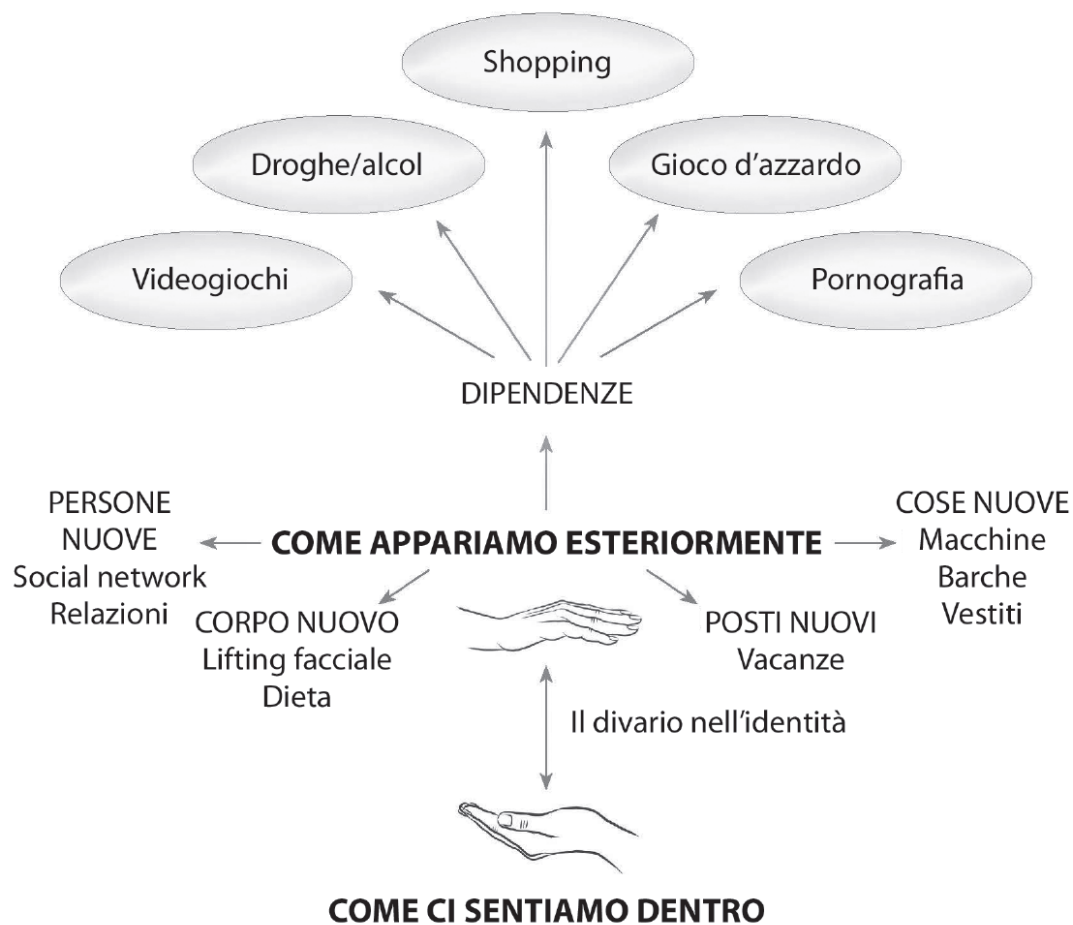
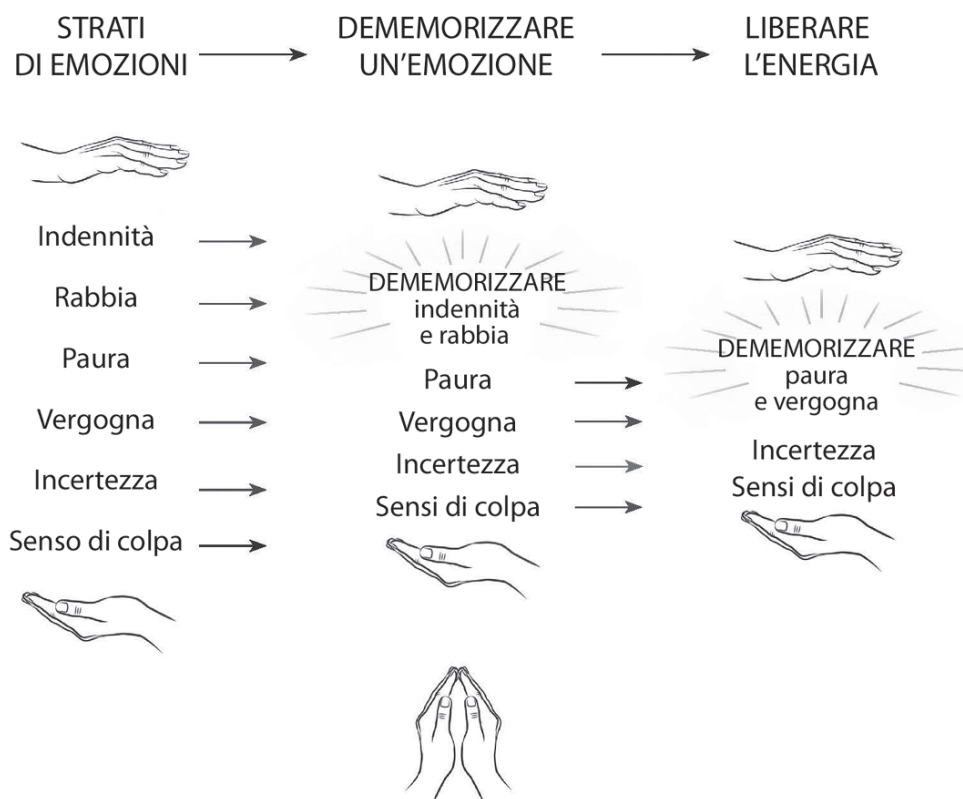


Figura 7D. Quando le stesse persone e le stesse cose nella nostra vita creano le stesse emozioni, e il sentimento che stiamo cercando di scacciare cessa di cambiare, cerchiamo nuove persone e nuove cose, oppure cerchiamo di andare in posti nuovi, nel tentativo di cambiare come ci sentiamo emotivamente. Se non funziona, passiamo al livello successivo: la dipendenza.

COLMARE IL DIVARIO

Strato dopo strato, quando dememorizzi le emozioni, liberi energia.



Il fine ultimo: TRASPARENZA.

Quando il modo in cui appari coincide con chi sei veramente.

Figura 7E. Quando dememorizzi le emozioni che sono diventate parte della tua identità, elimini il divario tra come appari e chi sei veramente. L'effetto collaterale di questo fenomeno è il rilascio di energia sotto forma di un'emozione immagazzinata nel corpo. Una volta che la mente di quella emozione viene liberata dal corpo, l'energia torna libera nel campo quantistico e la puoi usare in qualità di creatore.

IL MODELLO BIOLOGICO DEL CAMBIAMENTO



Figura 8A. Il modello biologico del cambiamento comprende la trasformazione del passato familiare in un nuovo futuro.

LO SVILUPPO DELLE ONDE CEREBRALI

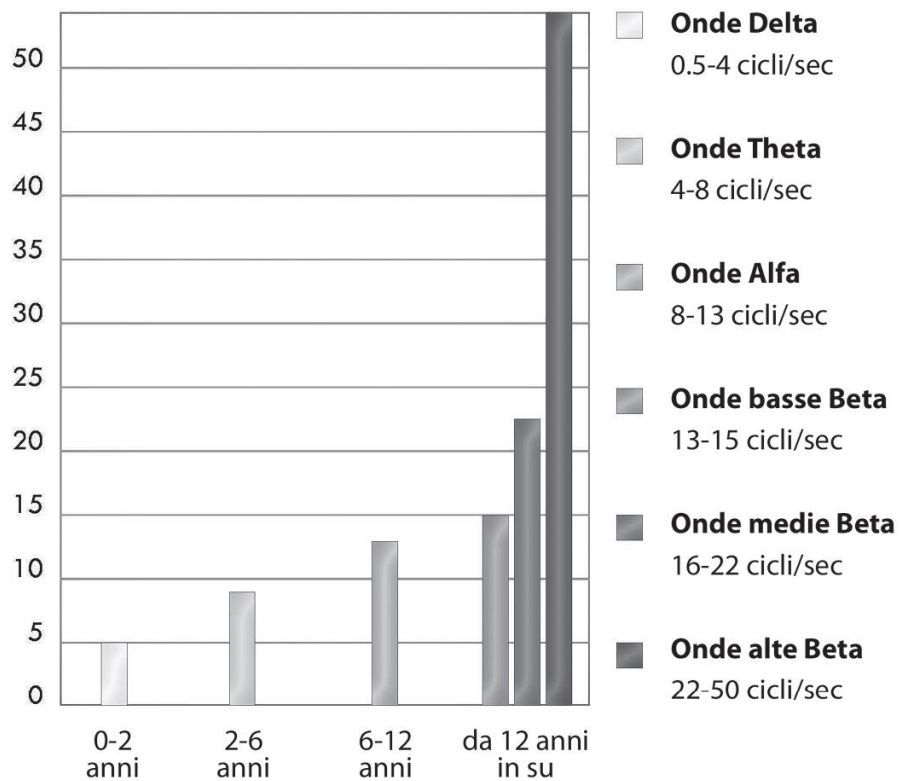


Figura 8B. Progressione dello sviluppo delle onde cerebrali da Delta, nell'infanzia, a Beta, nella maturità. Osserva la differenza tra le tre frequenze Beta: le onde Beta ad alta frequenza possono essere il doppio di quelle medie.

ONDE CEREBRALI

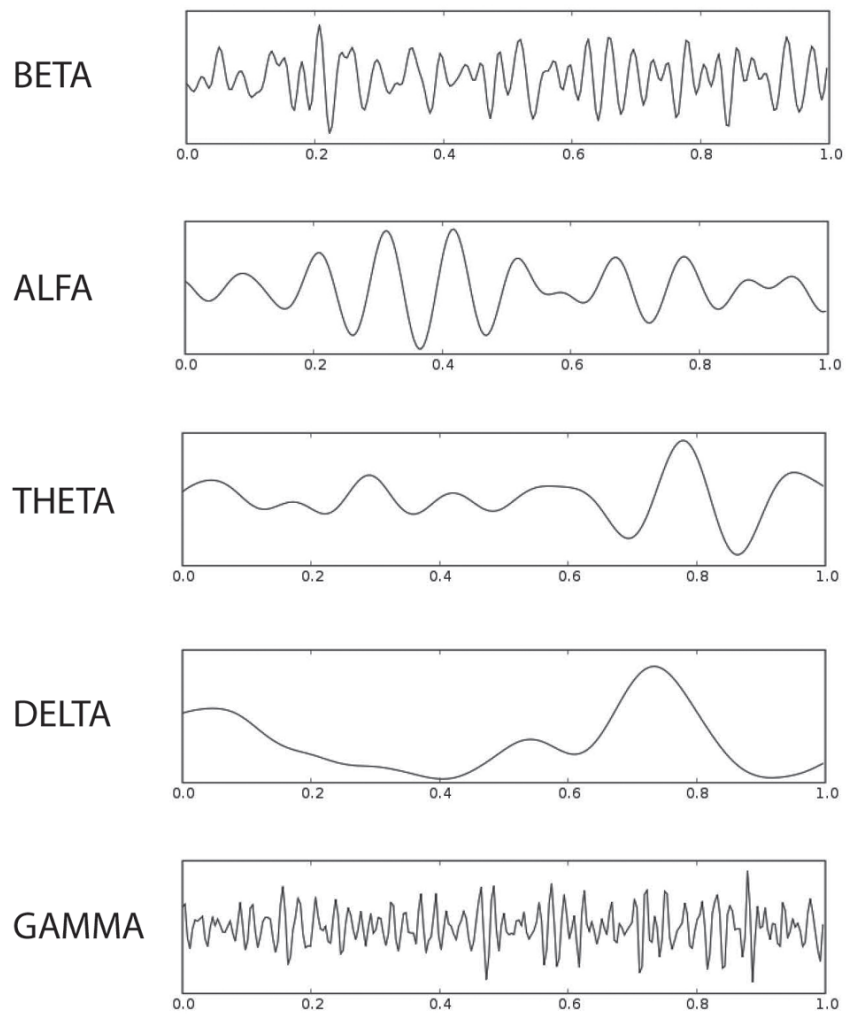


Figura 8C. Un confronto tra i grafici di diverse onde cerebrali negli adulti.

Figura 8 [1].

Le onde cerebrali focalizzate sul tempo potrebbero avere questo aspetto:



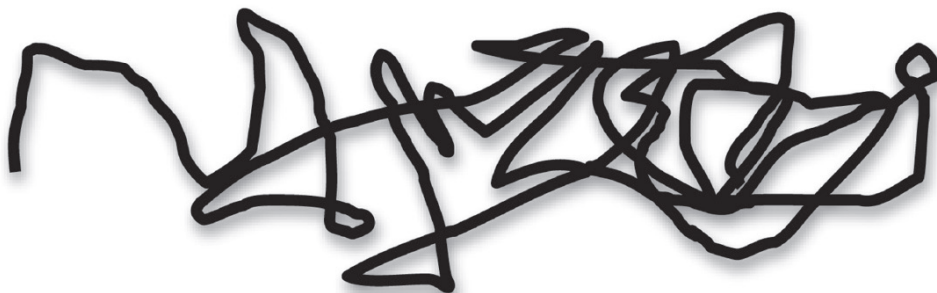
Le onde cerebrali focalizzate sull'ambiente potrebbero avere questo aspetto:



Le onde cerebrali focalizzate sul corpo potrebbero avere questo aspetto:

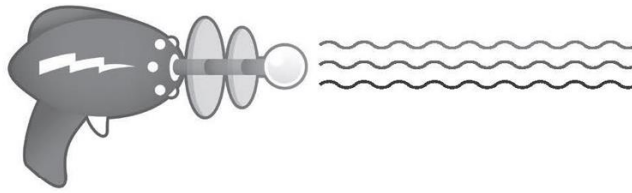


Se tenti di focalizzarti simultaneamente su tutti gli elementi della Grande Triade, la tua attenzione risulterebbe frammentaria e produrrebbe un modello di onde cerebrali che potrebbe avere questo aspetto:



LA DIFFERENZA TRA SEGNALE COERENTE E INCOERENTE

Onde coerenti



Onde incoerenti

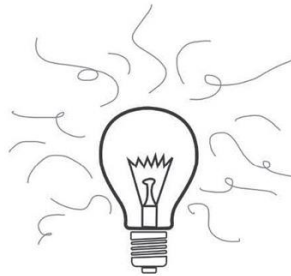


Figura 8D. Nella prima immagine, l'energia è coerente, organizzata e ritmica. L'energia altamente sincronizzata e schematizzata è molto più potente. La luce emessa da un laser è un esempio di onde energetiche coerenti che si muovono all'unisono. Nella seconda immagine, gli schemi energetici sono caotici, frammentari e fuori fase. Un esempio di segnale incoerente e meno potente è la luce emessa da una lampadina a incandescenza.

LA MENTE NELLA PRIMA INFANZIA

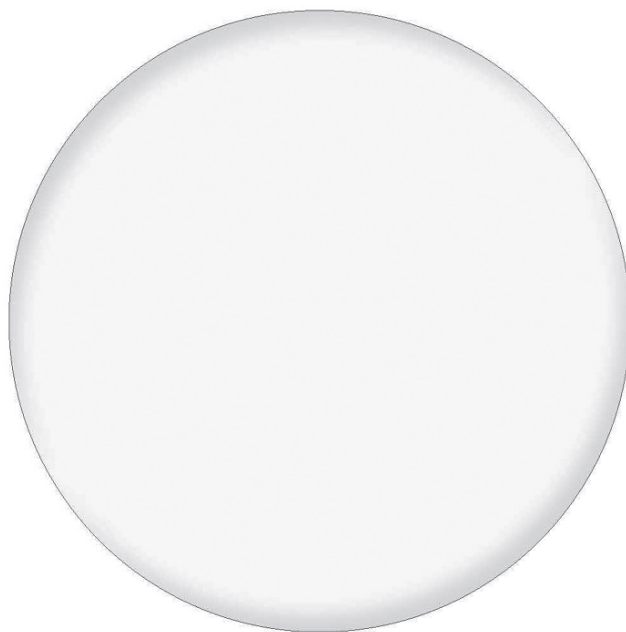


Figura 8E. Questo cerchio rappresenta la mente. Quando nasciamo, siamo completamente immersi nella mente subconscia.

LA MENTE IN FASE DI SVILUPPO

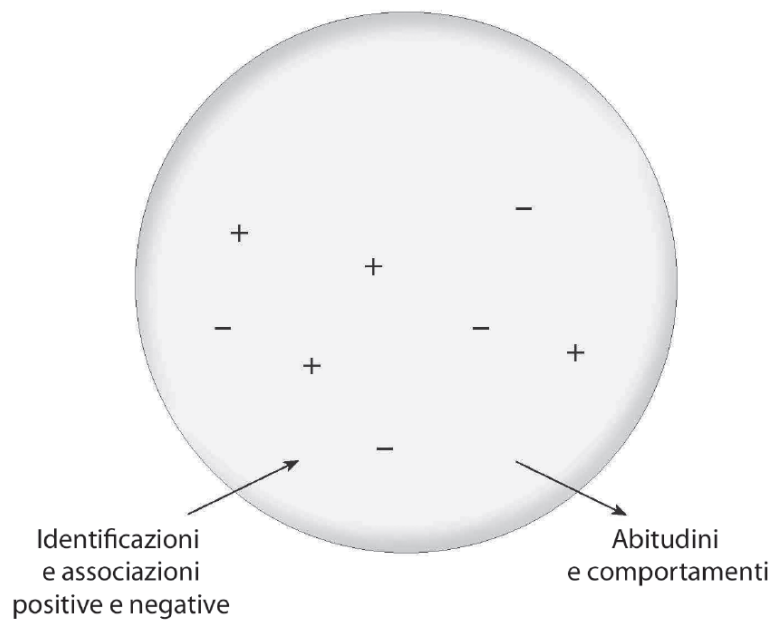


Figura 8F. Nel tempo, iniziamo a imparare per associazione attraverso le diverse interazioni tra mondo interiore ed esterno, attraverso i sensi.

PENSIERO ANALITICO



Figura 8G. Il pensiero analitico inizia a formarsi all'età di sei o sette anni. Funge da barriera che separa il conscio dal subconscio e, generalmente, termina il suo sviluppo tra i 7 e i 12 anni.

IL CONSCIO e IL SUBCONSCIO

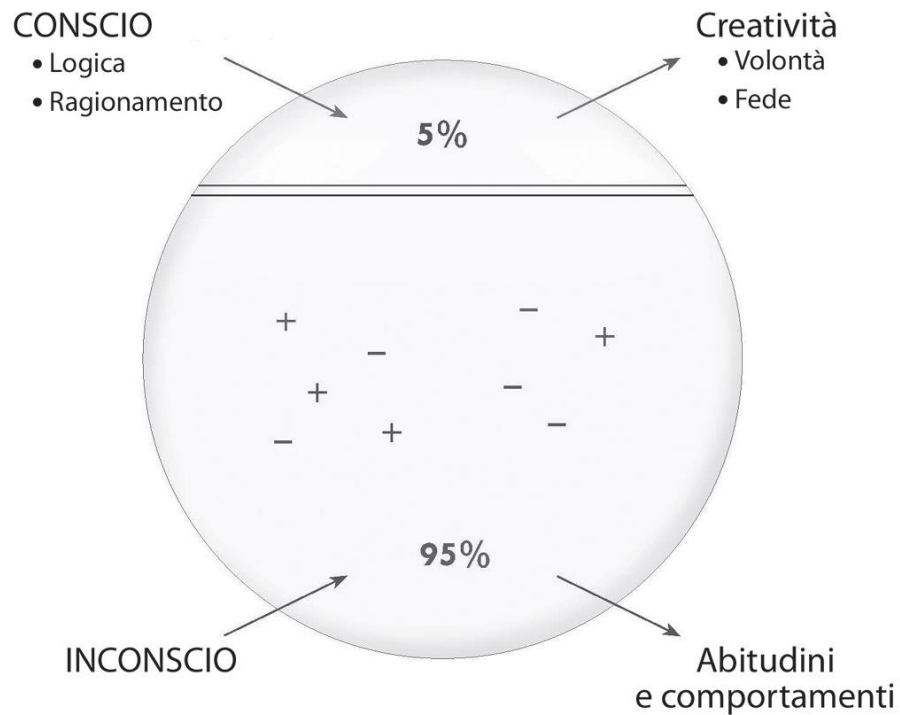


Figura 8H. Il cervello è costituito da un 5 per cento di conscio e da un 95 per cento di subconscio. La parte conscia agisce principalmente attraverso la logica e il ragionamento, che danno luogo alla volontà, alla fede, alle capacità creative e alle intenzioni. Il subconscio è composto da miriadi di identificazioni positive e negative, che generano abitudini, comportamenti, capacità, convinzioni e percezioni.

MEDITARE CONDUCE OLTRE il PENSIERO ANALITICO

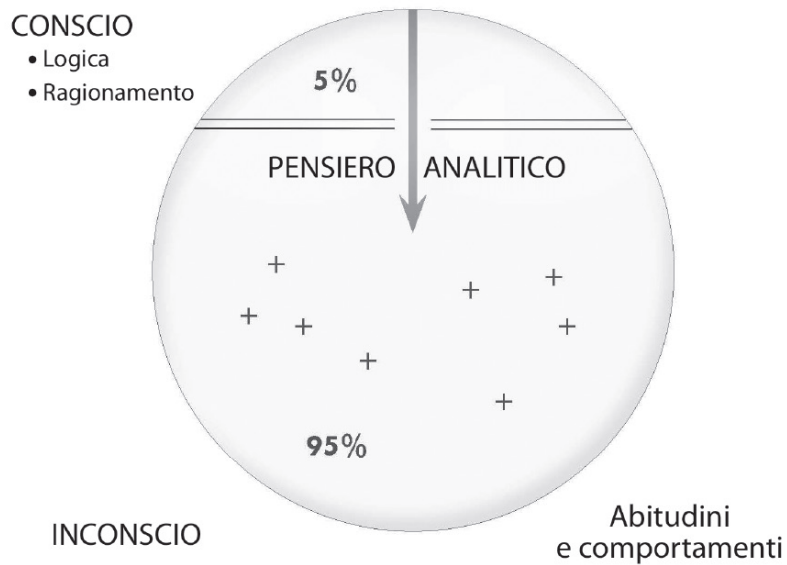


Figura 8I. Uno degli scopi principali della meditazione consiste nel superare la sfera del conscio per entrare nel subconscio, in modo da modificare le cattive abitudini, i comportamenti, le convinzioni, le reazioni emotive, le inclinazioni e i modi inconsci dell'essere.

FUNZIONE DELLE ONDE CEREBRALI

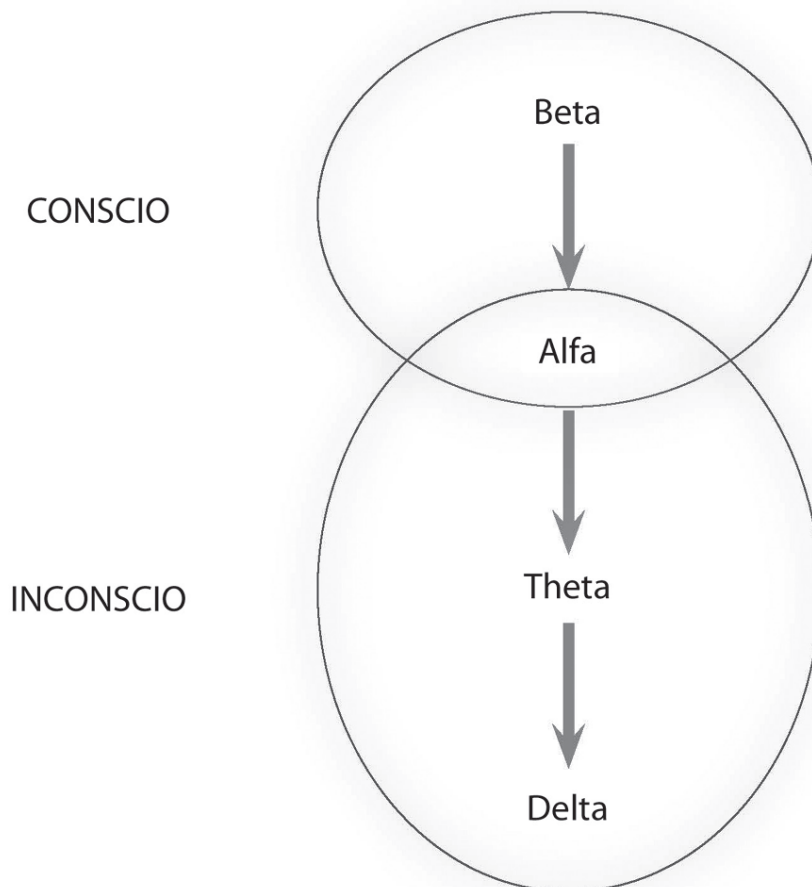


Figura 8J. Il diagramma mostra come le funzioni delle onde cerebrali si muovono dallo stato di attività più alto e più veloce (Beta) a quello più basso e più lento (Delta). Si noti come lo stato Alfa faccia da ponte tra il conscio e il subconscio. Più la frequenza di onde è bassa e lenta, più facile è entrare nella dimensione del subconscio; più la frequenza è alta e veloce, maggiore è la presenza di uno stato di coscienza.

DIFFERENZA TRA ONDE CEREBRALI COERENTI e INCOERENTI

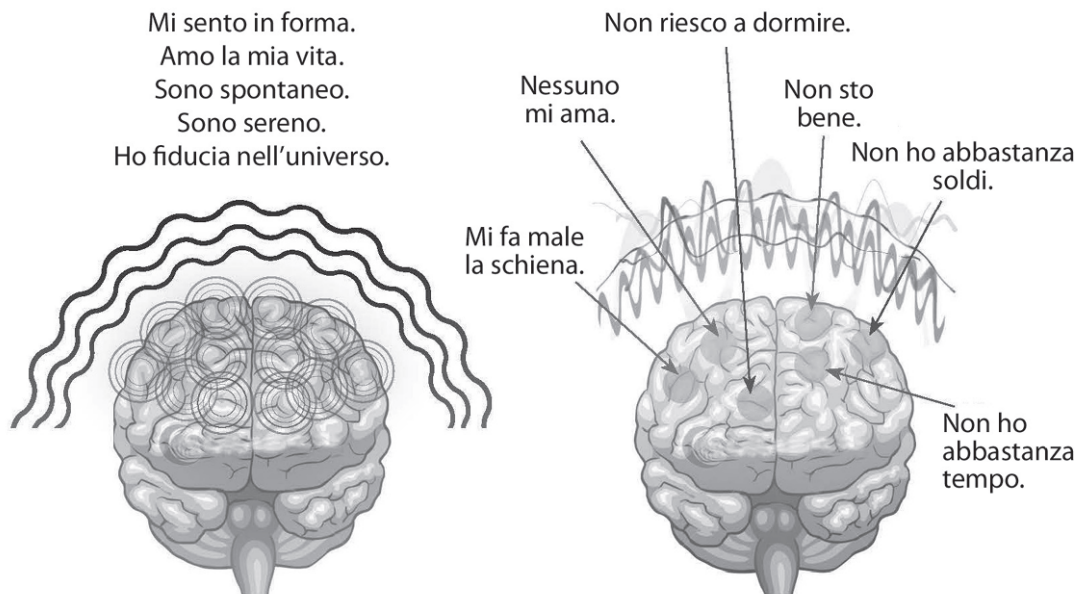


Figura 8K. Nella prima figura, il cervello è in equilibrio e altamente integrato. Le diverse aree sono in sincronia e formano un circuito di reti neurali che funziona in modo olistico e ordinato. Nella seconda immagine, il cervello è sbilanciato e in disordine. I differenti comparti non lavorano più come una squadra e, di conseguenza, il cervello è "malato" e non integrato.

Programma consigliato di quattro settimane

		Numero del file della meditazione corrispondente	
<i>Prima settimana</i> (Capitolo 10):	Ogni giorno, pratica della FASE 1: <i>Induzione.</i>	Fase 1	026 027
<i>Seconda settimana</i> (Capitolo 11):	Inizio della sessione giornaliera ripetendo la FASE 1; poi aggiungendo la FASE 2: <i>Riconoscimento</i> , FASE 3: <i>Ammissione e Dichiarazione</i> e FASE 4: <i>Resa.</i>	Fasi 2, 3, 4	028
			029
<i>Terza settimana</i> (Capitolo 12):	Inizio della sessione giornaliera dalla FASE 1 alla 4, poi aggiungendo la FASE 5: <i>Osservazione e Memorizzazione</i> e la FASE 6: <i>Ri-orientamento.</i>	Fasi 5, 6	030
<i>Quarta settimana</i> (Capitolo 13):	Inizio della sessione giornaliera dalla FASE 1 alla 6, poi aggiungendo la FASE 7: <i>Creazione e pratica.</i>	Fase 7	031

Bibliografia

1. Bohr, Niels, *On the constitution of atoms and molecules*, in Philosophical Magazine, 26: 1–24, 1913
2. Amit Goswami, Ph.D., *The Self-Aware Universe*, Jeremy P. Tarcher, New York, NY, 1993.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Christ Returns, *Speaks His Truth*, AuthorHouse, Bloomington, IN, 2007.
7. Hebb, D. O., *L'organizzazione del comportamento*, Franco Angeli, Milano, 1975.
8. 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.
9. Szegedy-Maszek, M., *Mysteries of the Mind: Your is making your everyday decisions*, News & World Report, U.S., 28 February 2005. Vedi anche: John G. Kappas, *Professional Hypnotism Manual*, Panorama Publishing Company, Knoxville, TN, 1999.
10. Sapolsky, R. M., *Perché le zebre non si ammalano d'ulcera*, McGraw-Hill, 1999. Sapolsky è uno dei maggiori esperti di stress e degli effetti che esercita sul cervello e sul corpo.
11. Church, Dawson, Ph.D., *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention*, Elite Books, Santa Rosa, CA, 2007.
12. Lipton, Bruce, *La biologia delle credenze*, Macro, Cesena, 2007.
13. Rabinoff, M., *Ending the Tobacco Holocaust*, Elite Books, Santa Rosa, CA, 2007.
14. Church, Dawson, Ph. D., *Medicina epigenetica: felicità e salute attraverso la trasformazione consapevole del DNA*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2008.
15. Murakami, K., *Il codice divino della vita*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2010.
16. Yue, G., K. J. Cole, *Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions*, Journal of Neurophysiology, vol. 67(5): 1114-1123, 1992.
17. Cohen, Philip, *Mental gymnastics increase bicep strength*, New Scientist, 21 Novembre 2001.
18. Dispenza, J., *Evolvi il tuo cervello*.

19. Goleman, D., *Intelligenza emotiva*. Rizzoli, Milano, 2002. Si veda anche: Goleman D. e il Dalai Lama, *Emozioni distruttive: liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione*, Mondolibri, Milano, 2004.
20. Bentov, Itzhak, *Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness*, Destiny Books, Rochester, VT, 1988. Il modello quantistico della realtà sostiene che “ogni cosa” o “nessuna cosa” sono onde di informazione che vibrano con frequenze diverse. Ha senso quindi che quanto più lenta è la vibrazione, tanto più densa è la materia e viceversa. Le emozioni legate allo stress abbassano le nostre vibrazioni per essere più materia e meno energia.
21. Wallace, B. A., *La rivoluzione dell'attenzione: liberare il potere della mente concentrata*, Ubaldini, Roma, 2008.
22. Robertson, I., *Il cervello plastico*, Corriere della Sera, Milano, 2011. Vedi anche: Newberg A., D'Aquili E., Rause V., *Dio nel cervello: la prova biologica della fede*, Mondadori, Milano, 2002.
23. McCraty, R., et al., *The coherent heart: heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order*, Integral Review, vol. 5(2), dicembre 2009.
24. Laibow, Rima, *Medical Applications of NeuroFeedback*, in *Introduction to Quantitative EEG and Neurofeedback*, Evans J. e Abarbane A., Academic Press, San Diego 1999. Vedi anche: Bruce Lipton, *La biologia delle credenze*. Op. cit.
25. Fehmi, L., Robbins, J., *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body*, Trumpeter Books, Boston, 2007.
26. Kappas, J. G., *Professional Hypnotism Manual*, Panorama Publishing Company, Knoxville, TN, 1999.
27. Murphy, M., Donovan, S., *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography, 1931–1996*, Institute of Noetic Sciences, Petaluma, CA, 1997.
28. Lutz, A., et al., *Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice*, PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences), vol. 101(46): 16369–16373, 16 novembre 2004.