

# LE VIE DELLO SPIRITO

*Sono usciti nella stessa collana:*

PAPA FRANCESCO, IL PAPA DELLA  
MISERICORDIA

a cura di Carol Kelly-Gangi

MADRE TERESA, LA SANTA DEI POVERI

a cura di Carol Kelly-Gangi

LA PREGHIERA QUANTICA

di Joshua Kai

COME LA SPIRITUALITÀ CAMBIA IL  
CERVELLO

Andrew Newberg

e Mark Robert Waldman

ACCETTA QUESTO DONO

di Frances Vaughan e Roger Walsh

GUIDA A UN CORSO IN MIRACOLI

di Jon Mundy

LA CABALA PER TUTTI

di Häim Korsia

CABALA

di Yossef Touval

CABALA, LA CHIAVE DEL POTERE

INTERIORE

di Elizabeth Clare Prophet

LA BIBBIA SEGRETA

di Kenneth Hanson

LASSÙ QUALCUNO CI ASCOLTA

di Serge Girard

LE PREGHIERE DI MADRE TERESA

a cura di Anthony Stern

LA VIA DEGLI SCIAMANI

di Kenneth Meadows

ALLA RICERCA DI DIO

di Deepak Chopra

IL RAGAZZO CHE TORNÒ DAL

PARADISO

di Kevin e Alex Malarkey

ISIDE SVELATA

di Helena Petrovna Blavatsky

INNALZA LE TUE VIBRAZIONI



**KYLE GRAY**

**INNALZA LE TUE  
VIBRAZIONI**

**ARMENIA**

Titolo originale dell'opera: *Raise Your Vibrations*  
Traduzione dall'inglese di Roberta Zuppet

Copyright © Kyle Gray, 2016  
Originally published in 2016 by Hay House UK Ltd.

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

[www.armenia.it](http://www.armenia.it)  
[info@armenia.it](mailto:info@armenia.it)

Stampato da: Grafica Veneta S.p.A.

## NOTA SPIRITUALE

Ho intrapreso il mio viaggio spirituale da giovane. Avevo quindici anni quando ho cominciato ufficialmente a scavare nell'universo in cerca di risposte e del significato della vita. Mi dedicavo ogni giorno alla lettura, alla scrittura e alla meditazione, perché mi sembrava la cosa più magica che potessi fare. Oggi mi sento chiedere spesso come faccio a essere «così sensitivo» e a conservare la mia indole ottimista, e la risposta è la stessa ogni volta: la pratica spirituale quotidiana.

È questo il segreto per affinare le capacità, i doni e le qualità spirituali. Quando si trova il tempo per capire chi si è, per concentrare la mente e meditare, si crea uno spazio di crescita nella propria esistenza e si incoraggia il cuore ad aprirsi e a instaurare un contatto profondo con il flusso della vita.

Mi piace immaginare la mente come un giardino. Se lo si trascura, certi punti inizieranno a inselvaticirsi. Spunteranno le erbacce e molti bellissimi fiori appassiranno e moriranno. Se invece si sparge il fertilizzante e si piantano nuovi semi nelle parti spoglie, si cominceranno a vedere i frutti del proprio lavoro.

Lo stesso vale per la mente. Quando si piantano i semi giusti, essi germogliano. La mente è il luogo in cui si può coltivare la pratica spirituale ed entrare in contatto con il corpo e con l'anima.

Spesso le persone che leggono i miei libri, assistono alle mie dimostrazioni o partecipano ai seminari mi chiedono quali

siano i volumi, gli strumenti, i mazzi di carte e i cristalli migliori per mantenere la connessione spirituale. È quasi come se credessero nell'esistenza di trucchi o scorciatoie utili per arrivare prima al traguardo, ma in realtà sono soltanto degli *illusi*.

Una volta uno dei miei maestri di yoga preferiti, Sri K. Pattabhi Jois, disse: «Lo yoga è per il 99 per cento pratica e per l'1 per cento teoria», e aveva assolutamente ragione. Lo stesso dicasi per la spiritualità: se si vuole creare una connessione spirituale profonda e significativa, si *deve* fare esercizio. Perciò questo libro è la risposta a tutti i quesiti che mi sono stati posti e uno stimolo per aiutarvi a perfezionare la pratica spirituale quotidiana.

Nei dodici anni trascorsi da quando ho intrapreso questo viaggio, ho esplorato molte scuole di pensiero, terapie energetiche e tipi di meditazione. Ora ho riunito tutte le mie conoscenze per proporvi una pratica spirituale quotidiana, dunque vi basterà calcare le mie orme.

La verità, come sostengono i saggi del passato e del presente, è che siete *voi* ad avere le risposte di cui andate in cerca. Siete *voi* ad avere la magia, i miracoli, l'energia e gli strumenti. Sono tutti al centro del vostro cuore. È lì che troverete ciò che state cercando. Prego che questo libro funga da mappa e vi guidi verso il nucleo del vostro essere cosicché possiate provare il dolce amore racchiuso nel vostro cuore.

Che possiate curare il giardino della vostra mente e che il sole dell'anima aiuti i vostri semi a crescere e a creare una vita traboccante di gioia e amore.

**Kyle Gray,**  
Mysore, India, gennaio 2015

## RINGRAZIAMENTI

Sono molto grato di poter condividere il mio quinto libro con il mondo. È una sensazione magnifica. Vorrei ringraziare tutti i collaboratori della Hay House per avermi offerto la meravigliosa opportunità di illustrare la mia visione al pubblico e, fondamentale, di realizzare il mio sogno.

Un ringraziamento particolare a Michelle Pilley, la mia incredibile editrice committente, nonché amministratrice delegata della Hay House UK, per aver creato e ampliato uno spazio in cui io e le altre persone come me possiamo fare ciò che facciamo. Michelle, sei un dono del cielo.

Un sacco di applausi e vibrazioni positive anche a Lizzie Henry (la mia editor/maga delle parole/angelo sulla terra), a Leanne Anastasi per la straordinaria veste tipografica della copertina e delle pagine interne (le piccole vibrazioni intorno al titolo di ciascuna lezione sono stupende) e a Julie Oughton per aver ascoltato tutti i suggerimenti e averli fatti confluire in un risultato impeccabile.

Il mio affetto e la mia gratitudine vanno a Jo Burgess, Ruth Tewkesbury (ti voglio bene) e a Tom Cole per il passaparola e il sostegno sui social. Mi piace l'idea che siate pronti a darmi un bel calcio nel sedere quando ne ho bisogno. Grazie anche a Jessica Gibson per avermi aiutato a creare e ad allargare la piattaforma per i miei interventi pubblici. Sei una bomba.

Vorrei approfittare di questo spazio per ringraziare anche

Greta Lipp e tutta la famiglia Wrage, che mi hanno dato una mano a condividere la mia visione e le mie idee con i Paesi di lingua tedesca. Ho una nuova famiglia europea che adoro con tutto il cuore.

Grazie, angeli, per avermi fatto il dono della vostra presenza quotidiana, per avermi rammentato la luce e avermi fatto brillare quanto voi. Siete i miei amici spirituali e non smetterò mai di essere ossessionato dall'amore che riversate su questo mondo. Grazie, grazie, grazie.

Mi inchino umilmente davanti all'universo. Sei la mia essenza, sei la luce dentro la luce e tutto ciò che esiste. Grazie per aver infuso ogni giorno il tuo afflato alla mia mente. È fantastico.

Infine, grazie mamma per aver mandato avanti l'attività con me, per tutto ciò che fai e per avermi aiutato a diventare la persona che sono oggi. Ti voglio un mondo di bene!

# INTRODUZIONE

C'è una cosa su cui i sensitivi e gli scienziati concordano: ogni cosa nell'universo è fatta di energia. Anche voi. In questo momento l'energia attraversa ogni cellula del vostro corpo, ogni atomo dell'aria che respirate e ogni parte della sedia su cui siete accomodati. L'energia è viva. È qui ed è ora. È ciò di cui siamo fatti e ci collega a tutto quello che era, è e mai sarà.

L'energia è una vibrazione impercettibile, ma si sposta rapidamente. È neutra, ma risponde alle nostre emozioni e azioni, e noi reagiamo a nostra volta. Sappiamo che cosa significa entrare in una stanza e percepire delle «vibrazioni negative». Se a una festa c'è stato un violento litigio prima del nostro arrivo, proviamo una strana sensazione allo stomaco che ci suggerisce di allontanarci o addirittura di andarcene. Accade il contrario quando avvertiamo delle «vibrazioni positive», per esempio quando incontriamo un amico che non vediamo da tempo. Siamo così felici che non vorremmo più accomiatarci. La verità è che reagiamo alle vibrazioni intorno a noi.

Anche l'universo onnipotente in cui viviamo risponde quando proiettiamo le nostre vibrazioni verso l'esterno. È come se il mondo circostante fosse un enorme specchio e riflettesse ogni pensiero che formuliamo, ogni emozione che proviamo e ogni azione che compiamo. Il mondo esterno è un immenso riflesso delle nostre convinzioni interiori e di quelle delle altre persone nella nostra vita.

In questo istante state leggendo queste parole perché avete preso la decisione consapevole di condurre un'esistenza più significativa. L'universo ha udito la vostra richiesta ed è pronto a sostenervi a ogni passo.

Per vivere una vita ricca, all'insegna della gioia, dell'intraprendenza e dell'appagamento occorre innanzitutto credere che sia possibile. L'universo onnipotente vuole che siamo soddisfatti da tutti i punti di vista, ma rispetta il nostro libero arbitrio. Siamo stati mandati su questa terra per condurre una vita gratificante, ma dobbiamo scegliere di farlo. Perciò dobbiamo innalzare le nostre vibrazioni. Allora il mondo esterno comincerà a riflettere i sentimenti amorevoli che coltiviamo dentro di noi e avremo un'esistenza superiore alle più rosee aspettative.

È arrivato il momento. Se siete pronti per volare alto, vi basterà librarvi spiritualmente. Permettetemi di spiegarvi come innalzare le vibrazioni...

## SENTITE LE VIBRAZIONI

*L'energia non si crea né si distrugge,  
si può soltanto passare da una forma all'altra.*

ALBERT EINSTEIN

Da quando ero bambino ho come delle sensazioni sulle persone, sugli animali e sui luoghi. Sembra che queste percezioni esistano, punto e basta. In realtà, sono disponibili per tutti noi. Fin da piccoli anche voi avete la capacità di riconoscere i cambiamenti nell'atmosfera che vi circonda. La vostra percezione intuitiva riesce a captare il pericolo, la tristezza, l'amore e l'allegria. In me, questo dono è decuplicato. Provo una sensazione e poi, all'improvviso, la profonda certezza che qualcosa è giusto o sbagliato. Per anni ho cercato disperatamente di disattivare questi sensi naturali perché li trovavo *innaturali*.

In realtà, essere in grado di avvertire cosa ci accade intorno è una dote così naturale che molti di noi la danno per scontata. Ma questo non significa che sappiamo sfruttarla. È capitato a tutti di dire: «Sapevo che sarebbe successo» oppure «Avrei dovuto ascoltare l'istinto» perché in precedenza avevamo sentito qualcosa che cambiava o che *ci* invitava a cambiare. Ritengo che questo «qualcosa» sia una vibrazione, un'energia.

Da quando andavo alle superiori sono affascinato dai sistemi di credenze orientali, soprattutto l'induismo e il buddismo. Queste religioni straordinarie parlano di un suono vibrazionale

che generò l'universo, di un'energia chiamata «om» o «aum». Gli scienziati invece non sanno dire esattamente cosa abbia creato l'universo o di cosa sia fatto, e arrivano persino a parlare del «nulla». Comunque vogliate chiamarlo, esso è reale, esiste e lo conosciamo tutti. Lo percepiamo perché ne facciamo parte.

## Alti e bassi

Interpretiamo l'energia attraverso i sentimenti. Vi è mai successo di arrivare per caso in un posto in cui tutti ballavano e si divertivano? Avete mai visto delle persone ridere e avuto la tentazione irresistibile di imitarle? La risata riempie ogni parte dell'essere. Sentite il cuore che si espande e dimenticate le preoccupazioni e i problemi. Vi sentite vivi. Questa è una vibrazione alta.

Quando vi rendete conto di essere in pericolo, invece, curvate le spalle e abbassate la testa per proteggere il cuore. Avete voglia di rannicchiarvi in posizione fetale. Questa è una vibrazione bassa.

Per riconoscere le vibrazioni alte dobbiamo prima aver percepito quelle basse. Naturalmente, ciò non significa che dobbiamo restare intrappolati al loro interno. Ma come si fa a salire?

## Fino a che punto siete alti?

Anche se nella vita accadono delle cose e la natura fa il suo corso, possiamo scegliere lo stato d'animo in cui ci troviamo e il tipo di energia che emaniamo. Ogni pensiero che formuliamo e ogni scelta che facciamo determina le nostre vibrazioni.

Adoro Sua Santità il Dalai Lama. Lo trovo semplicemente fantastico. Che tipo! Sono andato a vederlo a Edimburgo con la mia amica Diane e sono rimasto affascinato dalla sua pre-

senza. Quell'uomo viaggia continuamente intorno al mondo e condivide i suoi insegnamenti con centinaia, migliaia e milioni di persone ogni anno, eppure conserva un sorriso irresistibile e un'energia che si può definire soltanto dorata.

Ho pensato che sarebbe stato magnifico splendere con tanta intensità. Ci ho riflettuto per qualche tempo prima di capire che il Dalai Lama aveva dedicato la vita intera a una pratica spirituale quotidiana e che l'unico modo per provare a uguagliarlo era seguirne una tutta mia.

## Che cos'è una pratica spirituale quotidiana?

Chiariamo subito il concetto, perché non voglio che vi sentiate in colpa o frustrati prima ancora di cominciare. So per certo che molti si innervosiscono e si irritano perché hanno difficoltà a praticare costantemente la meditazione o ad arrivare puntuali al corso di yoga cui si sono iscritti. Vi assicuro che ci sono passato anch'io.

Una pratica spirituale quotidiana (PSQ) è una scelta che fate, ed è anche un'ottima opportunità per capire che siete più di un semplice corpo. Può essere un momento ben preciso della giornata, in cui meditare durante una lezione di yoga o una seduta di guarigione energetica. Anche se, a essere sincero, la PSQ non è qualcosa che si fa una volta al giorno, bensì un'intenzione che si ha per la giornata.

Inoltre occorre esortare se stessi a ribadire l'intenzione a intervalli di qualche ora. Ciò è indispensabile perché è molto facile iniziare la giornata con intenzioni positive, ma poi dimenticarle per colpa delle difficoltà o degli imprevisti incontrati nel «mondo reale». Quando invece si coltiva il giardino della mente, quando si comincia la giornata piantando i semi dell'intenzione e si torna a guardarli crescere di tanto in tanto, ben presto nella

mente sbocciano fiori bellissimi la cui fragranza soave si spande nella nostra vita.

Così, per essere concreti e semplici – perché è così che è fatta la spiritualità – una pratica spirituale quotidiana consiste nel formulare mentalmente intenzioni positive e nel tornarvi più volte al giorno per confermarle e ricevere qualunque indicazione spirituale ci venga offerta.

Con la PSQ inizierete a innalzare le vibrazioni in modo da emanare un'energia intensa, luminosa e felice, e da conquistare la serenità e la vita che meritate.

## La spiritualità e la religione

A proposito, la pratica spirituale quotidiana non deve necessariamente riguardare un dio o una religione. È più legata a voi stessi e al vostro legame con l'universo. Se avete una pratica religiosa, nulla vi vieta di unirla agli insegnamenti di questo libro. Non ci saranno conflitti con il vostro sistema di credenze perché mi limiterò a spiegarvi come riconoscere la vostra luce e come sentirvi più uniti alla vostra natura divina.

Personalmente, affermo di non avere una religione. Dire il contrario sarebbe riduttivo, considerando che sono affascinato dall'esistenza di *molte* strade dell'amore e del divino. Non sono religioso, sono spirituale!

Non ho nulla contro la parola «Dio», ma per conferire a questa energia una dimensione più aperta e globale qui la chiamerò «l'universo» o «il divino», perché non è una cosa sola. È tutto.

Iniziamo a esaminare meglio l'innalzamento delle vibrazioni e i suoi benefici.

# INNALZATE LE VIBRAZIONI

*Se cambiate idea su qualcosa e non tornate più indietro,  
anche quella cosa deve cambiare e cambierà.*

**EMMET FOX**

Siete voi i creatori del vostro mondo. Ogni cosa che pensate, sentite ed esprimete si trasmette letteralmente all'universo e prepara la strada davanti a voi. Un pensiero è come l'increspatura prodotta da un sasso gettato nell'acqua: si allarga e si allontana da voi, generando movimenti e cambiamenti nel campo circostante.

I pensieri creano onde nella vostra vita. Come l'increspatura segue la marea e si ripresenta sotto forma di onda, i pensieri tornano indietro. Per questa ragione è necessario scegliere quelli che giocano a vostro favore, non quelli che vi remano contro.

Sappiamo che i pensieri sono l'espressione delle emozioni e che quando pensiamo a qualcosa che amiamo ci sentiamo bene interiormente. Sappiamo anche cosa significa essere assillati da un evento passato. Se continuiamo a rimuginarci sopra, possiamo cadere in uno stato di profonda disperazione.

L'innalzamento delle vibrazioni comporta la sostituzione delle vecchie idee su voi stessi e sulla vostra vita con pensieri migliori. E quando cambiate i pensieri, cambiate il mondo.

Ho sentito parlare per la prima volta di questo concetto da Louise Hay. È stata uno dei primi autori spirituali che ho letto

e mi sono innamorato di lei all'istante. Con il suo lavoro rivoluzionario ci aiuta a capire che stiamo letteralmente scrivendo la nostra storia. Possiamo scegliere di formulare pensieri d'amore sulla nostra esistenza oppure di restare prigionieri della paura. Essenzialmente è una nostra decisione, ma sappiamo che una delle due alternative sarà migliore dell'altra.

Di recente ho tenuto una conferenza a Friburgo, in Germania, e una signora mi ha chiesto un consiglio sulla sua vita. Voleva sapere se fosse destinata dal karma a restare single per sempre. Sedeva in prima fila con tre figli adolescenti e, quando l'ho guardata, il cuore mi è scoppiato d'amore. Ho intuito subito cosa le era accaduto: era sempre stata piantata in asso, sia nella vita in generale sia nelle relazioni. Quando mi sono sintonizzato con le sue vibrazioni, ho percepito una storia inconscia che si svolgeva nella sua mente, facendo da filo conduttore nella sua esistenza.

Marion aveva divorziato dopo un matrimonio difficile. Il marito l'aveva tradita, passando più tempo in «ufficio» che con lei e i ragazzi. In sostanza, quell'uomo aveva deluso la famiglia, che aveva desiderato disperatamente il suo amore e la sua approvazione, e il rifiuto aveva cominciato a condizionare la moglie sul piano emotivo. Benché in apparenza fosse una grande fonte di forza per la famiglia, dentro si sentiva sola e inutile.

Quando ho attinto dalla sua energia, ho sentito che Marion raccontava a se stessa una storia molto più cupa della realtà: diceva che non era una brava donna e che doveva aver fatto qualcosa di male. Allo stesso tempo si sentiva vittimizzata e si domandava ogni giorno: «Perché è successo proprio a me?» e addirittura: «Che cosa ho fatto per meritarmelo?».

Le ho parlato, con tutta la delicatezza possibile, dei suoi pensieri e della sua situazione in quel momento, aggiungendo che sapevo esattamente come modificarla.

Ho sentito che gli angeli la sostenevano e ho capito che

stavano cantando le sue lodi. Volevano ringraziarla per essere stata leale e aver anteposto la famiglia a se stessa. Gliel'ho riferito e le ho fatto i complimenti.

Poi ho scoperto il ragionamento che si frapponeva tra Marion e una relazione fondata sull'amore e sul sostegno reciproci.

«Durante il matrimonio ti sei abituata così tanto a essere rifiutata e ferita che ora ti aspetti la stessa cosa da ogni rapporto», ho spiegato. «È per questo che non manifesti una relazione nella tua vita, perché ti aspetti di soffrire e sai per certo di non volere che ti ricapiti. Stai costruendo dei muri enormi intorno al tuo cuore e queste barriere ti isolano dall'amore che meriti. Vedi, amica mia, meriti di amare ed essere amata. Non devi fare nulla perché accada e non devi “sudare sette camicie” per ottenerlo. Trovare l'amore è un tuo diritto divino!»

In quel momento è crollata e si è liberata di gran parte del dolore che si teneva dentro. Grazie alla chiarezza ho visto l'energia ombra (creata dalla sua mente) che la lasciava e una luce dorata che veniva ad attorniarla. Le sue vibrazioni si stavano innalzando.

«Hai ragione. Desidero disperatamente una relazione, ma temo che mi feriranno di nuovo ed è logico che la paura sia un blocco. Ma sono pronta a cambiare il mio modo di ragionare e ti sono grata per avermi insegnato come fare», ha replicato Marion.

Individuare cosa ci impedisce di avere la vita che vogliamo è sempre il primo passo, ma non è il miracolo. Quest'ultimo è racchiuso nella capacità di cambiare il modo di ragionare e di scrivere la nostra storia interiore. In questo caso, Marion doveva capire che meritava amore, ma anche che non tutti volevano ferirla. L'ho aiutata a comprendere che era una forza dell'amore e che poteva innalzare le vibrazioni e manifestare la vita cui aveva diritto.

## L'universo

L'universo è una cosa bellissima. Fondamentalmente è energia che reagisce al nostro libero arbitrio, e il più delle volte non ce ne accorgiamo neppure. Non capiamo che possiamo scegliere il tipo di energia da emanare, da ricevere e di cui circondarci. Non si tratta di dire: «Mi piace quell'energia. Dammela, per favore». Piuttosto sono le sensazioni a scegliere per me. Per esempio, se vi sentite dei falliti, il fallimento arriverà. Se vi sentite felici e soddisfatti anche delle piccole cose, continuerete lungo questa strada.

L'universo è sconfinato e ha molto da offrirvi, ma viviamo in un mondo di limitazioni. Sembra folle quando ci si pensa, ma siamo indotti a credere di non poter avere ciò che vogliamo e persino che possiamo perdere ogni cosa. Questa è soltanto un'*illusione*.

Scegliendo di innalzare le vibrazioni, decidiamo di spostarci in un luogo pieno di potenziale illimitato. Scegliamo di accettare l'energia infinita che l'universo è disposto a offrirvi.

L'energia è inesauribile, non cesserà mai di esistere. Anche quando il corpo morirà, l'energia continuerà a vivere. Siamo tutti parte dell'unità della vita e possiamo spostarci dalla dimensione fisica a quella non fisica. Vi sembra una perdita? Non lo è. Quando entriamo in uno stato non fisico, torniamo alla naturale condizione dell'essere.

Il punto è che quando accettiamo di essere illimitati e che siamo sempre tutt'uno con ogni cosa, permettiamo a infinite possibilità di fare ingresso nella nostra vita. Tra queste ci sono i miracoli.

## I miracoli

Secondo il testo metafisico *Un corso in miracoli*, «i miracoli accadono naturalmente come espressioni d'amore». Tuttavia

molti di noi trovano difficile crederci e di sicuro pensano di non meritarsi. Perché?

Siamo cresciuti in un mondo che misura ogni cosa e la giudica di conseguenza. Così gli altri misurano ciò che possediamo, quanti soldi guadagniamo, quali vestiti indossiamo, che aspetto abbiamo eccetera, e noi facciamo la stessa cosa. Generalmente questo sistema di misurazione ci induce a credere di non essere completi o all'altezza della situazione. Questi sentimenti cominciano a scrivere la nostra storia interiore e quest'ultima ci dice che non meritiamo i miracoli. O almeno, essi sono limitati. Se ne riceviamo uno, lo togliamo a qualcun altro, e questo non è giusto.

È arrivato il momento di cambiare le cose, di riscrivere la storia e di coltivare una vita che ci soddisfi a tutti i livelli, che sia costantemente aperta ai miracoli.

Quel che è più importante, bisogna tenere presente che tutti possiamo riceverli. *Un corso in miracoli* spiega:

*I miracoli non sono in competizione tra loro,  
e quelli che potete fare sono illimitati.*

Meritate i miracoli per il semplice fatto di esistere. Per quanto mi riguarda, ciascuno di noi è un miracolo in partenza e può crearne altri nella propria vita.

In parole povere, un miracolo è uno spostamento della percezione, un cambiamento del modo di ragionare e, sostanzialmente, di vivere. Non è necessario che sia un evento esterno eccezionale, può essere un impercettibile mutamento interiore che crea una sensazione di completezza e ricchezza nell'esistenza.

Non ci sono miracoli più grandi o più piccoli di altri. Il cambiamento del pensiero non è un miracolo più importante della comparsa di un maestro sacro. Qui è fondamentale dimenticare il sistema di misurazione. Se consideriamo qualcosa più grande di qualcos'altro, lo rendiamo inaccessibile nella nostra

mente e, se è la mente a creare il mondo, lo rendiamo inaccessibile nella nostra vita.

Ecco una riflessione che mi è stata molto utile. Viene dal mio diario:

*Non conta quanto sia grande il miracolo,  
conta quanto posto gli fai.*

Quando innalzate le vibrazioni, fate posto ai miracoli nella vostra vita. Preparate lo spazio dentro di voi per ricevere amore e sostegno dall'universo. Quando create una pratica spirituale quotidiana, fundamentalmente vi concedete il tempo per ricordare che meritate sia questo sostegno sia i miracoli.

## Lo spirito si libra

Quando entrate in una stanza dove vi aspetta una persona cara che non vedete da tempo, vi sentite pervadere dall'emozione. Il cuore vi scoppia e provate un profondo senso di coesione. A livello fisico avete voglia di abbracciarla, di afferrarle la mano, di guardarla negli occhi e sorridere. A livello emotivo (vibrazionale) avvertite un senso di familiarità. La vostra anima conosce la sua, sentite la sua luce e la percepite dentro di voi.

Il sentimento d'amore che si impadronisce di voi in questi momenti è qualcosa di molto speciale: un promemoria del vostro stato naturale, che è una condizione vibrazionale alta. È per questo che è così piacevole amare ed essere amati. L'amore è la massima vibrazione ed è ciò su cui agisce l'universo. Qualunque cosa non sia amore, per esempio la paura o l'incontro con un'energia «negativa», ci fa sentire nervosi o ci fa venire voglia di andare nella direzione opposta. Succede perché è l'energia più lontana dal nostro stato naturale.

Quando cominciate a innalzare le vibrazioni, seguite ciò che vi sembra più naturale. Dedicate meno tempo a quello che vi fa sentire a disagio e, se vi succede di sentirvi a disagio, si verifica uno spostamento di pensieri ed emozioni che vi riconduce verso lo stato naturale.

Tanto per fare un esempio, mi piacciono lo snowboard e lo yoga. Entrambi mi riempiono di euforia. A prescindere dal fatto che sia seduto su un tappetino o che scenda a tutta velocità da una montagna, mi sento profondamente vivo. Ho la sensazione di avere ogni cosa e di poter fare ogni cosa. In breve, mi sento illimitato. In questo stato di pura gioia entro in contatto con la possibilità, innalzo le mie vibrazioni e sono in sintonia con l'universo. Riesco anche a convogliare l'energia verso ciò che funziona per me e a sbarazzarmi di ciò che mi ostacola. Sono in grado di stabilire intenzioni e darmi da fare per conseguire gli obiettivi.

## La gratitudine

Dunque le vibrazioni alte sono uno stato naturale in cui entriamo quando facciamo qualcosa che ci piace o siamo circondati da persone che amiamo. Possiamo raggiungere questa condizione anche con la gratitudine.

Essa è già di per sé un miracolo. È un riconoscimento fenomenico di ciò che abbiamo e ci fa sentire appagati. Vedere che il bicchiere non è solo pieno ma addirittura traboccante innalza ancora di più le vibrazioni.

Quando lavoro con il pubblico, esprimo l'intenzione che qualunque cosa ricaviamo dall'esperienza sia vantaggiosa per tutti gli esseri senzienti nel tempo e nello spazio. Con la solidarietà innalziamo le vibrazioni perché offriamo agli altri la gentilezza che sentiamo o le fortune che riceviamo.

Chiedo inoltre agli spettatori di pensare a qualcuno o a qualcosa per cui sono grati nella loro vita. Con la gratitudine torniamo verso il cuore e proviamo amore, che è la vibrazione più alta di tutte...

# INDICE

Nota spirituale.....	pag. 7
Ringraziamenti.....	» 9
Introduzione .....	» 11
Innalzate le vibrazioni.....	» 17
L'universo vi sta reclutando!.....	» 25
Le vibrazioni nel corpo.....	» 35
Come usare questo libro.....	» 43
<b>Ancorarsi</b> .....	» 51
<b>Fluire</b> .....	» 69
<b>Accendere</b> .....	» 91
<b>Ricevere</b> .....	» 109
<b>Esprimersi</b> .....	» 127
<b>Vedere</b> .....	» 145
<b>Conoscere</b> .....	» 165
<b>Illuminare!</b> .....	» 183
<b>Manifestare</b> .....	» 205
<b>Integrare</b> .....	» 221
<b>Attivare</b> .....	» 229
La dichiarazione dell'operatore di luce.....	» 239
Cenni biografici.....	» 243