

VIVERE DAL CUORE

Carissimi Tutti,

dopo *Il Cuore Energetico* e *L'Arte dell'Autenticità*, primi due scritti di un corpus di cinque che hanno il Cuore Energetico come tema principale, nel 2007 James pubblica *Vivere dal Cuore*.

Mi piace considerare *Vivere dal Cuore* come il testo di riferimento sia per la nostra Comunità Quantica che per tutti coloro che intendono manifestare le Sei Virtù del Cuore al loro meglio. Infatti, in questa specie di “manuale pratico” sono riassunte tutte le informazioni che possono sostenerci in quella impegnativa impresa che è l'esercizio della nostra *maestria emozionale*.

Ho una particolare affezione per questo scritto; lo ricevetti in anteprima da Mark Hempel con la richiesta di traduzione poiché intendevano farlo uscire in diverse lingue contemporaneamente. Era il primo testo corredato di diagrammi, e da quel momento ho imparato a servirmene non appena possibile. Ogni volta che rileggo *Vivere dal Cuore* rivivo l'emozione e il senso di responsabilità che provai la prima volta; non solo la responsabilità della traduzione, ma anche la coerenza personale di praticare ciò che andavo trascrivendo.

È un testo ricco di informazioni sulle dinamiche del cuore e della mente, nonché di utili strumenti – i diagrammi e le tecniche – per incorporare più facilmente le indicazioni e metterle in pratica. Anche se è scritto in modo molto più semplice rispetto ad altre produzioni di James, tuttavia ci sono alcuni concetti e termini che a prima vista possono sembrare astratti. Il fatto è che noi siamo – per lo più inconsapevolmente – sia sommersi che generatori proprio di queste energetiche che ci appaiono astratte, ma è nostro compito imparare a riconoscerle e padroneggiarle per permettere alla nostra reale essenza di manifestarsi il più liberamente possibile.

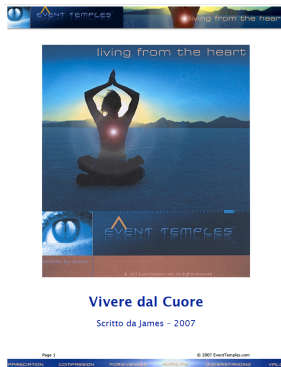
Considerando la loro importanza, vorrei dedicare l'intero mese proprio all'approfondimento dei contenuti di *Vivere dal Cuore*, riflettendo su come esprimere fattivamente la nostra più profonda e personale “artisticità di espressione” delle Sei Virtù, fuori da quegli schemi che pensiamo siano quelli cui ci si debba attenere. Prima di entrare nello studio, chi vuole potrebbe riprendere, come introduzione, i due scritti precedenti (*Il Cuore Energetico* e *L'Arte dell'Autenticità*).

Un caro saluto e buono studio, ☺

Paola

Il testo è scaricabile da [Stazione Celeste](#)

– Vivere dal Cuore



VIVERE DAL CUORE

“Se si dovesse tracciare l’andamento degli ultimi duemila anni dell’evoluzione di tecnologia, scienza, economia, medicina e di buona parte di ogni altra categoria della ricerca umana, se ne vedrebbe il trend schizzare verso l’alto come un razzo, specialmente nel corso degli ultimi cento anni. Solo nelle categorie che riguardano l’emozione umana si vedrebbero linee relativamente piatte e, in alcuni casi, una devoluzione.” (dall’Introduzione)

Immagini – In questo scritto ci sono molti diagrammi sia a supporto delle tecniche che per rappresentare visivamente alcuni concetti che possono apparire astratti. La prima immagine fondamentale è quella della **Griglia delle Sei Virtù del Cuore**; seguono quella del **Tronco Principale** e lo schema della **pratica Cuore-Mente**. Più complessi ma meritevoli di attenta osservazione sono i diagrammi relativi all’influenza che la coerenza emozionale esercita sull’individuo e la collettività. Questi **quadranti energetici** ci mostrano in che direzione si muovono le nostre energetiche, facendoci prendere coscienza e assumere la responsabilità delle nostre “emissioni emozionali”. A tal proposito, vorrei rimandare all’EVT1 (*Diffondere Luce*), dove è scritto: *“Da qualche parte, stanotte, nella vastità di questo pianeta, delle persone saranno influenzate dal vostro contributo. Non posso dire chi, o quanti, ma posso dirvi che ciò che abbiamo fatto energeticamente va senza fallo a chi ne ha bisogno...”* – La **traduzione dei diagrammi** è raccolta nell’Appendice C.

Testo – L’indice è anche un elenco dei concetti più importanti. Seguire il testo con il supporto dei diagrammi ne facilita la comprensione. – L’Artisticità d’Espressione: invita a essere creativi e autonomi nell’esprimere le proprie virtù del cuore (quali e come, funzionali all’occasione). – Il Sentiero Agnostico: la struttura pratica per esercitare la maestria emozionale. – I Tre Sottili Desideri: tre energetiche che boicottano la costanza della pratica e il nostro progresso. – Il Tronco Principale: il vero focus, che nel nostro caso dovrebbe essere la pratica delle Sei Virtù del Cuore; il Tronco Principale è fortificato dagli apporti energetici provenienti dalla pratica nei diversi ambiti della propria vita. – La Coerenza Emozionale. – Coerenza e integrazione del Campo Energetico Umano Individuale e Collettivo.

Tecniche – Le tecniche proposte sono: l’Artisticità di Espressione, la Pratica Quando-Quale-Come, la Meditazione sulla Griglia delle Sei Virtù del Cuore, la Tecnica del Circolo Virtuoso, la Pratica Intenzione Cuore-Mente, la Pratica della Coerenza Emozionale. Infine, gli EVT sono una proposta di momenti di pratica collettiva. In questo mese abbiamo la migliore occasione di praticarle e osservarne gli effetti sul nostro comportamento e nel nostro Universo Locale.

Le Appendici – L’Appendice A esemplifica il significato delle Sei Virtù del Cuore, mentre l’Appendice B approfondisce il concetto di Quadrante Energetico. L’Appendice C riporta i diagrammi e gli schemi con la traduzione dei termini.

Appunti personali