
La Matrix Divina

Il Portale Italiano sulla Legge di Attrazione

Oltre The Secret, di Brenda Barnaby

Pubblicato da Fausto · 11 November, 2009

Secondo **la Legge dell'Attrazione** a regola dell'Universo, il pensiero attrae irresistibilmente ciò che immagina. Con la volontà ogni desiderio può entrare a far parte della nostra vita. Con la sola forza di ciò che pensa, ciascuno di noi può essere protagonista di una rivoluzione, che comincia nell'interiorità ma si traduce rapidamente in occasioni, opportunità, successi insperati.

Dopo lo straordinario successo di **The Secret**, **Brenda Barnaby** propone ai lettori altre, formidabili lezioni dei *Maestri del Grande Segreto*. Una serie di nuove rivelazioni trasformerà la vita di tutti coloro che ne faranno esperienza. **Il Segreto** è infatti un tesoro inesauribile di saggezza, di consapevolezza e di energia, antichissimo e sempre attuale, che l'autrice propone arricchito di una serie di esercizi utili a metterlo in pratica nel nostro quotidiano.

Le storie raccontate in *oltre the Secret* sembreranno a molti incredibili, ma sono tutte vere. Ci dimostrano che la malattia può essere sconfitta, che qualunque difficoltà può essere superata, che la ricchezza è alla portata di tutti, che l'amicizia non può escludere nessuno.

Chi ha amato **The Secret**, non può fare a meno di questo libro, perché il Segreto non ha esaurito le sue verità, e un'altra vita è possibile, più completa, positiva e profonda di quella che viviamo.

Nessun obiettivo è irraggiungibile se sappiamo chi siamo e cosa veramente vogliamo.

Oltre The Secret ci aiuta a capire qual è l'autentico Segreto della vita.

Brenda Barnaby si dedica da molti anni a una ricerca spirituale orientata verso le religioni, la psicologia, le filosofie orientali e lo yoga. Come molte altre persone nel mondo, Brenda non pone limiti al suo percorso di crescita spirituale, perché gli esseri umani possono dire qualcosa di positivo sotto ogni latitudine e in ogni cultura.

Oltre the Secret, i dettagli del libro

Capitolo 1. Il ritorno della saggezza ancestrale

Un ente pensante originale

Il potere creativo della mente

Il potere delle vibrazioni mentali

Una filosofia del successo

L'importanza della volontà
Il potere è dentro di te!

Capitolo 2. L'opportunità del nuovo millennio
La grande legge dell'Universo
Il credo del New Thought

Capitolo 3. Impara a esplorare la tua mente
Fai il punto della tua situazione attuale
Pratica la respirazione profonda
Esercita la tua capacità di concentrazione
Respingi i pensieri negativi
Supera la paura e i timori
Collauda le tue visualizzazioni

Capitolo 4. Come puoi trasformare la tua vita
Raggiungi l'armonia spirituale e l'equilibrio mentale
Utilizza le visualizzazioni curative
Migliora la tua vita affettiva
Raggiungi i tuoi obiettivi professionali
Consegui un duraturo benessere economico

Capitolo 5. Le fonti spirituali e filosofiche
Induismo: la religione più antica
Buddhismo: il culto senza dèi
Reiki: l'energia che cura tutto
Pitagorici e neoplatonici
Franz Mesmer e il magnetismo animale
La teoria dell'intelligenza emotiva

Oltre The Secret, estratti del Libro

Estratto da Il ritorno della saggezza ancestrale (capitolo 1)

Il potere delle vibrazioni mentali

• William Walker Atkinson (1862-1932) •

Tra i pionieri di questo campo spicca la figura di William W. Atkinson, i cui numerosi libri e articoli hanno sviluppato e consolidato la teoria delle vibrazioni mentali. Avvocato, autore ed editore, partecipò attivamente ai primi anni del movimento New Thought e diresse una rivista con tale titolo. Per alcuni critici, il suo libro *La straordinaria forza di attrazione dei nostri pensieri* (1906) è un punto di riferimento essenziale e basilare del fenomeno nato attorno a **The Secret di Rhonda Byrne**.

Ogni persona ha un'individualità occulta e latente, e solo pochissimi riescono a esprimerla attraverso se stessi.

William W. Atkinson

Nell'ambito della **dottrina di Atkinson**, dobbiamo intendere questa «individualità» come una forza potenziale, una qualità superiore della nostra mente. La maggior parte di noi non giunge a sviluppare questa individualità latente, o per ignoranza o per indolenza. L'unica maniera per risvegliarla e poter così disporre di essa è mediante un controllo cosciente delle nostre vibrazioni o onde mentali. Quando gli esseri umani pensano a qualcosa, producono inconsciamente queste vibrazioni, che perlopiù si disperdono. Però, se prendiamo coscienza di esse e se ci concentriamo per dar loro tutta la forza che custodiamo nella nostra mente, esse acquisiscono una potenza ragguardevole e raggiungono una grande diffusione e durata.

Quando all'interno della mente di una persona nascono un'idea o un sentimento, la forza generata dal cervello sotto forma di onde di energia mentale si espande nell'ambiente circostante fino a raggiungere una distanza direttamente proporzionale all'intensità dell'energia generata. Queste onde mentali possiedono la proprietà di risvegliare vibrazioni simili nella mente di altre persone, che entrano così nel suo campo di forza secondo quanto stabilito dalle leggi di influenza mentale.

La teoria di **William W. Atkinson** sulle onde mentali si fonda sui progressi della neurologia e della psichiatria avvenuti ai suoi tempi, soprattutto sugli esperimenti che comprovarono che i pensieri e le emozioni produrrebbero un aumento di temperatura di alcune parti del cervello. Il calore presuppone una liberazione di energia, e ogni tipo di energia si sprigiona attraverso onde vibratorie. Se questo accade con la luce, l'elettricità o la radio, perché non dovrebbe avvenire con l'energia mentale? Partendo da questa premessa, Atkinson rivela il segreto per trarre giovamento dalle nostre onde mentali:

Esiste una notevole differenza tra le onde cerebrali emesse inconsciamente, senza conoscere le leggi dell'influenza mentale, e quelle generate avendo piena conoscenza di questo fenomeno e che sono guidate da un potente impulso da parte di chi le emette. La forza è la stessa, ma l'intensità della loro potenza e i loro effetti sono determinati dalle condizioni dell'impulso che le irradia.

Atkinson sperimentava su di sé le proprie ipotesi e idee, riuscendo in tal modo a raggiungere una formidabile efficienza lavorativa: pubblicò centinaia di libri e articoli che arricchirono e consolidarono il **New Thought**, firmandoli con il proprio nome o sotto svariati pseudonimi. La sua curiosità lo portò a studiare a fondo la metafisica e l'occultismo, diventando uno dei primi a introdurre l'induismo e lo yoga in Occidente.

IL CONTROLLO DELLE VIBRAZIONI MENTALI CI PERMETTE DI
CONDIZIONARE L'AMBIENTE CHE CI CIRCONDA

Estratto da Impara a esplorare la tua mente (capitolo 3)

Nessuno può rivelarti cose che non riposino già, sopite, nella tua conoscenza.
Khalil Gibran

Le persone utilizzano in maniera appropriata circa il 10% della loro energia mentale. Il resto si perde in pensieri banali o negativi, mentre buona parte rimane inutilizzata per sempre. Queste energie rappresentano un enorme potenziale, in attesa di concretizzarsi nella produzione delle vibrazioni positive che attraggono le cose buone che attendi dalla vita.

Devi accettare il fatto che non conosci veramente la tua mente e che hai bisogno di esplorarla e comprenderla. Solo così imparerai a dominarla e a realizzare con essa cose sorprendenti e meravigliose, ossia le cose che hai sempre desiderato e che tu stesso hai impedito che accadessero. Come dice la citazione di Gibran, già al momento della nascita possedevi una conoscenza superiore che è addormentata, e non c'è nessuno né niente oltre a ciò. Qualcuno però deve aiutarti a risvegliarla. Perciò nelle pagine seguenti ti spieghiamo come fare.

Fai il punto della tua situazione attuale

Vera Peiffer, una delle autrici oggi di maggior successo con i suoi consigli sul pensiero positivo e le energie mentali, ha elaborato un programma che ti sarà molto utile prima di decidere di migliorare e trasformare la tua vita avvalendoti della forza dei tuoi pensieri. Si tratta di una sorta di check-up generale che ti aiuterà a sapere quali sono le cose che vuoi davvero cambiare. Queste le sue parole:

Per cambiare la tua vita in meglio, avrai bisogno di qualcosa di più della mera conoscenza teorica. Dovrai mettere in pratica queste teorie, ossia assumere la responsabilità del tuo benessere e smetterla di addossare ad altri la colpa delle cose spiacevoli che ti capitano.

Dopo questo monito, Vera Peiffer affronta le magnifiche possibilità insite in questo cambiamento:

Nel lungo periodo, assumerti la responsabilità delle tue azioni presuppone una strategia vincente, poiché ciò apre le porte a una serie del tutto nuova di possibilità che ti porteranno a ottenere ciò che vuoi nei più svariati campi: dalla salute al successo economico, dalla felicità alla realizzazione personale.

Praticamente non ci sono limiti a quello che si può ottenere, quando si profonde uno sforzo mentale sufficiente.
Vera Peiffer

Passiamo ora a presentare il programma raccomandato da questa illustre terapeuta, qui leggermente adattato per renderlo più breve e conciso. È importante che tu lo legga attentamente e, come dice la stessa autrice, che lo metta in pratica.

Programma di check-up personale di Vera Peiffer

Assumiti la responsabilità delle tue azioni e dei tuoi sentimenti. Sono tuoi e tu sei l'unica persona che ha influenza su di essi. Non aspettare che cambi il mondo attorno a te, perché ciò non avverrà.

Fa' un bilancio della tua situazione attuale, esaminando ogni aspetto: salute, finanze, lavoro, relazioni affettive, autostima ecc. Quale vorresti migliorare?

Fa' una lista delle cose che desideri cambiare, ordinate secondo le tue priorità. Dovrai confrontarti con esse a una a una, in modo da non disperdere il tuo sforzo mentale.

Prendi il primo punto della lista: in che cosa consiste esattamente il problema? Cerca di capire qual è il tuo atteggiamento nei confronti di questa situazione e quali sono i fattori esterni che entrano in gioco. Ti renderai conto che, nella maggior parte dei casi, non puoi fare molto per modificare i fattori esterni. Quindi, il punto nodale è proprio il tuo atteggiamento.

Fissa un obiettivo, che sia molto preciso e chiaro. Non dire a te stesso per esempio: «Mi piacerebbe che le cose sul lavoro andassero bene», quanto invece: «Dimostrerò che merito una promozione». Inoltre, proponiti una meta realistica: «Voglio diventare capo reparto entro la fine dell'anno» e non: «Voglio essere direttore generale». Sarà più facile realizzare la prima, ma ciò non toglie che sia il passo iniziale verso altre promozioni.

Realizza coscienziosamente il lavoro di base. Il controllo della tua mente ti aprirà la strada a molte possibilità, però non farà miracoli se non ti impegnerai al massimo. Lavora sugli aspetti concreti: abbi cura della tua salute e del tuo aspetto fisico, applicati nelle faccende lavorative, amministra in modo oculato le tue entrate finanziarie, presta attenzione alle persone a cui vuoi bene ecc. E fa' in modo che il tuo subconscio non si opponga ai desideri e alle ambizioni che intendi soddisfare.

Elimina dalla tua mente e dal tuo vocabolario l'espressione «non posso», poiché essa non fa che porre limiti solamente a te stesso. Se davvero vuoi qualcosa, sarai in grado di ottenerlo. Ricorda che se una persona può è perché crede di potere.

Evita di utilizzare nelle frasi le negazioni. Per esempio, non dirti mai «non ho paura», ma «sono tranquillo e rilassato». La prima frase ricorda al tuo subconscio che esiste la paura e potresti sentirla; la seconda, invece, rafforza il sentimento di sicurezza in te stesso.

Immaginati mentre raggiungi l'obiettivo. Visualizza spesso l'immagine del momento in cui si realizza il tuo desiderio. Convinciti che ciò che riesci a immaginare, lo puoi parimenti ottenere. Riempi la tua mente delle scene della tua nuova personalità vincente e riuscirai a sfruttarla per i tuoi scopi.

Smettila di cercare scuse e comincia ADESSO.

Pratica la respirazione profonda

La principale virtù della respirazione è che agisce come punto di raccordo tra il corpo e la mente. L'ossigenazione del nostro organismo non solo è imprescindibile per restare in vita, ma ci offre anche la possibilità di penetrare nella parte più profonda di noi stessi. L'energia della respirazione, quando raggiunge la dimensione della coscienza interiore, ci consente di riconoscere le nostre vibrazioni mentali, e allo stesso tempo rafforza e infonde armonia a noi stessi, a ogni livello.

Secondo lo yoga, nome con il quale si indica una delle sei correnti filosofico-religiose ancestrali dell'induismo, esiste un legame diretto tra la respirazione e lo stato d'animo mentale. Anche senza alcuno sforzo fisico, se una persona è in ansia, angosciata o spaventata, la sua respirazione si fa più veloce, superficiale e irregolare. Ossia, quando la mente è agitata si altera pure la respirazione. Al contrario, se la mente è serena e senza preoccupazioni, la respirazione è più regolare, lenta e tranquilla.

Non è fuori luogo supporre che se la mente influisce sulla respirazione, questa a sua volta influisce sulla mente. Come già sapevano secoli fa le religioni orientali, il controllo della respirazione è un passaggio necessario per conseguire il controllo della mente. È una porta che conduce ai pensieri positivi, alle buone vibrazioni e alla soddisfazione dei nostri desideri.

IL PRIMO PASSO È CAMBIARE L'INTENSITÀ E IL RITMO DEL TUO MODO DI RESPIRARE

Il terapeuta dello spirito Peter Ragnar descrive così il processo della respirazione profonda:

Quando l'aria entra a fondo nelle fosse nasali, alla base del cervello dove risiedono i nervi olfattivi, la stimolazione del primo nervo encefalico genera vivide immagini mentali. La pratica regolare della respirazione profonda elimina i fattori che distorcono la piena comprensione della nostra coscienza.

Ragnar va ancora oltre, affermando che con la respirazione attraiamo vibrazioni di informazioni che non sono captate dai nostri sensi, citando come esempio le antenne degli insetti o la coda, il pelo o il piumaggio di certi animali, che reagiscono quando ricevono un'informazione extrasensoriale. Dove sono quindi le nostre antenne? Ragnar spiega così la propria teoria:

Supponiamo che le vibrisse, i sottili peli della membrana della mucosa nasale, siano delicate antenne che captano le vibrazioni elettromagnetiche. Sappiamo che l'informazione viaggia per il mondo mediante l'emissione e la ricezione di onde da parte di torri di trasmissione e satelliti. Possiamo anche noi captare informazioni per mezzo di un'antenna fisica e farle arrivare al nostro

cervello? Perché non dovrebbe essere così, quando gli animali, per esempio gli uccelli e gli insetti, lo fanno di continuo?

Tutta l'informazione è vibrazione, finché il cervello l'elabora come immagini dentro la nostra mente.

Peter Ragnar

La conclusione a cui portano questi ragionamenti ci induce a considerare che la respirazione profonda adempie a due funzioni essenziali quando entra in relazione con la nostra mente: da un lato, stimola la produzione di visualizzazioni o pensieri e il loro controllo cosciente; dall'altro, ci fornisce informazioni extrasensoriali provenienti dal mondo esterno. E quando diciamo mondo esterno, intendiamo anche le vibrazioni che arrivano dall'Universo.

LA RESPIRAZIONE PROFONDA METTE IN COMUNICAZIONE LA TUA MENTE CON LA PARTE PIÙ RECONDITA DEL TUO ANIMO E CON IL COSMO

✘ **Oltre The Secret, di Brenda Barnaby** è un libro imprescindibile per tutti coloro che hanno voglia di addentrarsi nell'origine di **The Secret, di Rhonda Byrne**.

Chiunque creda che The Secret sia un'operazione commerciale, attraverso la Lettura di *Oltre The Secret* rimarrà "deluso", perché Brenda Barnaby non solo ci fornisce nuove rivelazioni su *The Secret*, ma si spinge ancora più in là, indietro nel Tempo, quando pochi "pazzi che volevano cambiare il mondo" decisero di fondare la *Dottrina chiamata New Thought*, la quale annoverava esimi e straordinari Maestri del Segreto quali Wallace D. Wattles, Charles Haanel, William W. Atkinson, Genevieve Behrend e Prentice Mulford.

Oltre the Secret è disponibile presso Macrolibrarsi.

Segui questo link per ulteriori informazioni:

http://www.legge-di-attrazione.net/raccomanda/OltreTheSecret_c1

Questo Articolo è stato pubblicato il 11 November, 2009 alle 5:43 pm nella Categoria [Legge di Attrazione, Libri&Risorse](#)

