

Scegli. Decidi. Realizzati
L'Academy in Pratica

MODULO

CREATIVITÀ'

CREATIVITÀ'	1
Cos'è e cosa non è la creatività	2
Esercizio 1: Come mettersi in una condizione di vuoto	2
Esercizio 2: I Codici della Creatività	3
Esercizio 3: Libero e Felice	4
Atto Creativo e Coscienza Ispirativa	4
L'esperienza del vuoto	5
Esercizio 4: Luce della Creazione: linee guida per praticare la tecnica	5
I codici più frequenti che bloccano la creatività	6
Decodificazione e Percorso di Approfondimento	7



Cos'è e cosa non è la creatività

Cos'è la creatività? La maggior parte delle persone credono di essere creative quando in realtà stanno riorganizzando le proprie idee, i propri pregiudizi e le proprie immagini. Ne fanno un copia incolla di ciò che già sanno per cercare di linkare e di creare un puzzle. Ma il processo reale di creatività è una morte e una rinascita, un processo di di nascita ad una nuova vita. E' uno stato molto particolare e così l'energia che lo caratterizza: per questo è importantissimo per entrare nei processi di creatività riuscire a creare uno stato di coscienza e mentale che è chiamato *vuoto*.

Non si tratta di fare silenzio o semplicemente di stare in uno stato di sospensione ma vuol dire proprio sperimentare lo stato di vuoto. Da questo stato si sperimenta anche la capacità di aumentare notevolmente il proprio magnetismo, ovvero divenire un polo d'attrazione per il pieno e di essere quindi fecondati da ideali, concetti e idee che potranno nascere senza avere nessun punto di riferimento, senza originare da nessun copia incolla ed essere quindi veri e propri atti creativi. Ma affinché' accada dobbiamo resistere in quella condizione di vuoto, resistere alla necessità di pensare di voler creare qualcosa o di trovare una soluzione. Dobbiamo permanere e permanendo vedrete che, come un fiore che sboccia, ciò che volete creare arriverà da solo. Creare è saper accogliere, lasciare posto alla vita e consentire che nasca qualcosa senza insistere. Creare significa arrendersi alla vita e alle sue infinite possibilità. Permetterle di abitarci e far fiorire in noi, dal niente, dei miracoli.

Esercizio 1: Come mettersi in una condizione di vuoto

tempo: 21 minuti

Il primo esercizio consiste in tre affermazioni differenti ognuna delle quali deve essere ripetuta per sette minuti.

La prima è: IO CREO

Chiudi gli occhi e ripetila mentalmente o a voce alta per sette minuti. Esplorane il significato.



La seconda è: IO SONO STATO CREATO

Sempre ad occhi chiusi ripetila mentalmente o a voce alta per sette minuti. Esplorane il significato.

La terza è: CREAZIONE

Sempre ad occhi chiusi ripetila mentalmente o a voce alta per sette minuti. Esplorane il significato.

Esplora ogni affermazione senza punti di riferimento. Esplora il tuo sentire. Come tu abiti questa affermazione. Ognuna di queste tre affermazioni, ripetute ciclicamente come un mantra, esplorate ed abitate stimolerà delle sensazioni, delle percezioni, delle idee, degli stati dentro di te. Non cercare di controllarli ne' definirli. Ripetile e lascia che il loro significato piano piano si sveli dentro di te.

Questo è il processo inverso rispetto a quello a cui di solito sei abituati perché la creazione non è un processo di fecondazione in cui devi fecondare qualcosa per creare. È necessario lasciare che questa cosa accada dentro di te senza nessun punto di riferimento. Per questo il primo passaggio è portare la mente in condizione di ascoltare, sentire, percepire ed esplorare il concetto di creazione.

Io creo, io sono stato creato e creazione. Questi i primi tre passaggi.

Esercizio 2: I Codici della Creatività

tempo: 14 minuti

Successivamente fai due liste in stato di flusso lasciando che tutti i pensieri consapevoli e inconsci possano uscire fuori come un fiume. Per ogni lista scriverai senza mai staccare la penna dal foglio per 7 minuti:

LISTA (1) <i>CREARE E'....</i>	LISTA (2) <i>SE CREO....</i>
Creare e'.....Creare e'...Creare e'...Creare e'...etc	Se creo...Se creo...Se creo...Se creo...Se creo...Se creo...etc



Noterai che spesso abbiamo dei codici molto profondi e limitanti sulla creazione, abbiamo paura di creare perché abbiamo paura di sostituirci a Dio, perché creare vuol dire essere indipendenti e avere potere creare, vuol dire sbagliare a volte creare vuol dire non controllare più la creazione che abbiamo fatto, potrebbe voler dire perdere il controllo.

Guardate quanti codici potenti esistono dietro la parola creazione e all'atto della creazione.

Nella seconda lista "SE CREO" la tua attenzione sarà nel lasciar emergere tutti i codici profondi che esistono in te relativamente all'atto di creazione. Cosa accade se tu crei? Esplora la tua libertà nel creare e nell'esprimerti attraverso il creare.

Esercizio 3: Libero e Felice

tempo: 14 minuti

L'esercizio successivo esplora il processo creativo attraverso due frasi che andranno ripetute anch'esse per 7 minuti.

Per sette minuti questa affermazione: *"Io sono libero di creare"*

Poi per altri 7 minuti ripeti: *"Io sono felice di creare"*

Sarebbe meglio, se puoi, prendere il tempo per fare tutti questi esercizi in maniera sequenziale in modo che la tua mente inizi a prepararsi e a purificare tutti i concetti e codici che esistono relativamente alla creazione e all'atto creativo. Scoprirai se per te creare vuol dire: creare un progetto, creare un'idea, creare un figlio cosa sia realmente creare o se sia come detto prima semplicemente un copia incolla.



Atto Creativo e Coscienza Ispirativa

E' importante imparare a riconoscere l'atto di creazione, discernere, a separarlo da tutto ciò che già sai o ti è stato detto. Creare non è unire due cose ma dal nulla dare vita a una forma. Tu puoi creare pensieri o puoi pescare pensieri già esistenti. Ma per creare qualcosa devi avere il coraggio di immergersi in una condizione di vuoto, dove non ci sono aspettative e non sai cosa può arrivare. In quella creazione ti lasci andare, e' una perdita di controllo totale come lanciarsi in un volo infinito. Lasciare che la vita si manifesti attraverso di te. La coscienza ispirativa è quello stato in cui noi creiamo attraverso una fecondazione costante, la capacità che abbiamo di aprirci, di morire e di rinascere in una nuova vita. La parola ispirato è molto bella perché "in spiritus" vuol dire che dentro di te discende lo Spirito, lo spirito della creazione. L'atto creativo è esattamente questo, rinascere e saper rinascere costantemente. Le persone che hanno una forte creatività quando sono in quello stato sono dominati, posseduti da questa creatività che è più grande di loro, semplicemente si manifesta in uno stato di flusso che è un fiume in piena ed esprime una coscienza profondissima e ispirativa. Puoi mettere la mente in una condizione di vuoto attraverso un semplice esercizio.

L'esperienza del vuoto

Innanzitutto mi rifaccio alla concezione del cosmo e della cosmogonia indovedica in cui il centro dell'universo è chiamato Vishnu **Nabhi** che vuol dire la casa di Shiva. Ma soprattutto è concepito come un vuoto assoluto - non un vuoto parziale - un vuoto assoluto. Non c'è nient'altro che vuoto totale. Si tratta di espandersi, di raggiungere quel centro - il centro dell'universo - e di farne esperienza. Da lì aprirsi al processo creativo. Nella traccia "Luce della Creazione" ti guiderò' questo processo.



Esercizio 4: Luce della Creazione: linee guida per praticare la tecnica

Se vuoi utilizzare questa tecnica prima di ogni riunione creativa e progetto affinché la tua mente possa aprirsi ad una condizione di profonda disponibilità. Senti, vedi, intuisce quella luce, la luce della creazione della vita che dal centro dell'universo entra in te e feconda tutto il tuo essere e vedrai che i processi creativi e fisiologici della tua mente si disporranno in una condizione ottimale per poter creare e per poter lasciare che la vita accada dentro di te. Buona creazione.

[Trovi la tecnica guidata e scaricabile nella sezione audio di My Life Design Academy >>>](#)

I codici più frequenti che bloccano la creatività

Quali sono i codici più frequenti che bloccano la creatività e che potrebbero emergere negli esercizi che ti ho dato?

Innanzitutto la **paura**: il codice più potente che abbiamo riguardo al creare e' quello relativo al sostituirsi a Dio in quanto creatore. Quindi potremmo avere dei blocchi che sono dovuti a credenze religiose, a paure esistenziali e anche a paure relative al potere che rappresenta un altro codice molto forte. Creare è **potere** e quindi questo vuol dire libertà, indipendenza espressione libera e si porta appresso tutti i codici che sono relativi al potere che per molti di noi è qualcosa di negativo, che corrompe l'anima, qualcosa che logora così come la libertà di espressione o la capacità di essere libera nella propria espressione e' qualcosa che ci hanno insegnato che non va bene, che ridere non va bene, che essere noi stessi non va bene, che dobbiamo essere controllati. Non ci hanno insegnato ad ascoltare correttamente noi stessi per esprimere armonia. Ci hanno detto di seguire delle regole e quindi non siamo educati all'ascolto di noi stessi ma solo a seguire una serie di regole. Il processo di creatività e' la rottura di tutti questi schemi. Per poterlo fare e' importante prima conoscere questi codici, orientarli e poi affinare la capacità' di entrare in un reale



processo di creazione e di creatività. Un altro codice importante relativo alla creatività è che creare equivale a **morire**. E' un codice radicato in moltissime persone perché a volte quando creiamo, quando diamo vita a nuova vita, la vecchia vita non serve più, si raggrinzisce, può morire perché tanto c'è una continuità. Quindi la ritenzione della creatività è sostanzialmente una paura molto profonda e atavica della morte, di non essere più al centro e quindi non essere più essenziale. Questa è la ragione per cui molte persone non riescono avere un figlio ad esempio, perché hanno paura che quella nuova vita li toglierà dal centro, dal protagonismo o non avranno più sufficiente energia tutta e solo per loro. Quindi porta attenzione ai codici relativi alla creatività, prima liberati, diventa consapevole e poi la stessa consapevolezza ti permetterà di riconoscerli, di smascherarli e di non aderirvi più.

Decodificazione e Percorso di Approfondimento

La codificazione completa dei codici relativi alla creatività e alla creazione legati chiaramente alla nascita di nuovi progetti, di figli e di nuove idee sono approfonditi molto nel terzo modulo del percorso del Master sui Codici dove si affrontano le tecniche superiori di Relight ma anche tutte le tecniche di creatività, di empatia trascendentale, di ascolto di se stessi e dell'altro e di intuizione. Inizia da qui a fare questo lavoro affinché i tuoi processi di creatività inizino a sbloccarsi e a fluire e tu possa iniziare ad esprimerti liberamente senza bisogno di regole, attraverso l'ascolto di te stesso.

Per maggiori informazioni sul percorso Accademia dei Codici in partenza ad aprile 2020 a Bergamo: <http://ilvolodellecolombe.it/i-codici-percorso/> oppure puoi scrivere a info@ilvolodellecolombe.it con oggetto: Accademia dei Codici (MLD Academy)

SEMINARIO

“I CODICI”

DAL 17 AL 19 APRILE 2020
DAL 26 AL 28 GIUGNO 2020
DAL 11 AL 13 SETTEMBRE 2020
DAL 13 AL 15 NOVEMBRE 2020

Bergamo

Con Daniel Lumera

MyLifeDesign

The banner features a dark blue background with a pattern of glowing yellow and white binary code (0s and 1s) on the right side. On the left, there is a white and red logo for MyLifeDesign. A small portrait of Daniel Lumera is visible in the bottom right corner of the banner.

MyLifeDesign