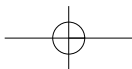
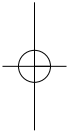


LIVING LUMINARIES



## ***ALTRI DVD PUBBLICATI DA MACRO VIDEO***

### *Della Stessa Collana*

Ward M. Powers	<b>ONE IL FILM.</b> <i>Il mondo come non l'hai mai immaginato</i>
Louise L. Hay	<b>PUOI GUARIRE LA TUA VITA</b>
Eckhart Tolle	<b>PORTARE LA QUIETE NELLA VITA QUOTIDIANA</b>
Roy Martina	<b>VIVI IL SEGRETO.</b> <i>Fai lavorare per te la legge d'attrazione</i>
Claudia Rainville	<b>GUARIRE LA PROPRIA ANIMA CON LA METAMEDICINA</b>
Siddhi e Tao	<b>IL FIORE DEL NIRVANA.</b> <i>Che cos'è l'Illuminazione!</i>
Gabriella Mereu	<b>LA TERAPIA VERBALE.</b> <i>Le nostre parole spiegano le nostre malattie</i>

### *Armonia Videoteca del Benessere*

Amira	<b>DANZA DEL VENTRE.</b> <i>Libera la tua femminilità</i>
Riley Lee	<b>RESPIRA!</b> <i>I migliori esercizi per la tua salute</i>
Andrea Marini	<b>HOT STONE MASSAGE®.</b> <i>Il trattamento con le pietre calde</i>
Veronique Coignac	<b>PILATES.</b> <i>Rimodella e potenzia il tuo corpo con i migliori esercizi</i>

### *Scienza e Conoscenza*

Joe Dispenza	<b>RIPROGRAMMA IL TUO CERVELLO.</b> <i>Per far evolvere la tua vita</i>
Massimo Teodorani	<b>LA MENTE DI DIO.</b> <i>Qual è la vera mente del Cosmo</i>
Bruce Lipton	<b>LA MENTE È PIÙ FORTE DEI GENI.</b> <i>La nuova scienza che ci restituisce i nostri poteri</i>
Gregg Braden	<b>IL LINGUAGGIO DELLA MATRIX DIVINA.</b> <i>Come funziona e come imparare ad usarlo</i>

### *Salute e Benessere*

Fausto Nicolli	<b>KINESIOLOGIA TRADIZIONALE, L'ARTE DEL RIEQUILIBRIO PSICO-FISICO</b>
Giorgio Ferrario	<b>SENZA OCCHIALI – IL METODO BATES PER MIGLIORARE LA VISTA NUOVA EDIZIONE</b>
Daniele Santagà	<b>TUI-NA E MICROMASSAGGIO CINESE.</b> <i>Agopuntura senza aghi e bilanciamento energetico</i>

### *Verità nascoste*

David Icke	<b>È TEMPO DI SCEGLIERE.</b> <i>Freedom or fascism</i>
Eugenio Benetazzo	<b>COME INVESTIRE E SALVARE I PROPRI RISPARMI</b>

### *PNL*

Eric de la Parra Paz	<b>CREDI IN TE STESSO.</b> <i>Impara il potere della mente per te e i tuoi figli</i>
Vincenzo Fanelli	<b>ENNEAGRAMMA.</b> <i>Scopri te stesso e gli altri</i>

Potete acquistare questi titoli in libreria o richiederli direttamente a:  
 New World Multimedia - Strada del Lavoro 33 int. 11, 47892 Gualdicciolo (RSM)  
 e-mail: info@macrovideo.it- sito internet: www.macrovideo.it

Sean Mulvihill e Larry Kurnarsky

# Living Luminaries

*La felicità è una scelta!*



Per maggiori informazioni su questo autore e sulla stessa collana  
visitate il nostro sito [www.macrovideo.it](http://www.macrovideo.it)

---

Traduzione: *Kim Ciarlò*  
Editing: *Claudio Corvino*  
Revisione: *Paola Di Manno*  
Copertina: *Donatella Cena*  
Stampa: *Infinito Media,*  
*Apolloosa (BN)*

I edizione giugno 2009

© 2009 **Macrovideo**

Macrovideo di New World Multimedia, Strada del Lavoro 33 int. 11,  
47892 Gualdicciolo (RSM)

Macrovideo è un marchio distribuito  
dal Gruppo Editoriale Macro

ISBN: 978-88-6412 018-1



La Cellulosa utilizzata per la produzione della carta su cui sono stati stampati gli interni di questo libro proviene da foreste amministrate.



La Cellulosa utilizzata per la produzione della carta su cui sono stati stampati gli interni di questo libro è sbiancata senza utilizzo di cloro (ECF). Questa carta è riciclabile.

## DICONO DI LIVING LUMINARIES...

“**A**ll'inizio c'era *What the Bleep*, che ci diceva cosa eravamo, dopo è arrivato *The Secret* che ci diceva come investirci di potere. Ora abbiamo *Living Luminaries* che ci mostra COME mettere in atto ciò che ci è stato detto nei due film precedenti”.

*Direttore: Larry Kurnarsky*

Recentemente, Will Smith cercava risposte nel film “Alla ricerca della felicità”, dove faceva una domanda molto pungente. Smith faceva notare che “abbiamo tutti il diritto alla vita, alla libertà e alla ricerca della felicità”. La vita e la libertà sono diritti, ma la felicità è solamente qualcosa che possiamo cercare? È talmente elusiva da diventare qualcosa di simile al coniglio elettronico nelle corse dei cani? Fissato in modo da stuzzicarci ma mai realmente raggiungibile? Ora arriva “Living Luminaries: la Felicità è una scelta”, meraviglioso, affascinante e illuminante nuovo documentario della Gotham Metro Studios, che mostra il viaggio di un ragazzo alla ricerca di una risposta per la vera felicità, da straordinari luminari in giro per il mondo. Alcune delle persone che incontriamo sono molto note. Troviamo i brillanti e compassionevoli consigli di Marianne Williamson, le visioni mistiche di Don Miguel Ruiz e la saggezza sul potere di adesso di Eckhart Tolle. Gli altri sono meno conosciuti ma lasciano un segno indelebile sulla nostra psiche e nei nostri cuori.

Uno dei più carismatici luminari che incontriamo è lo straordinario Dr. Michael Beckwith, il quale è la forza dietro l'Agape Spiritual Centre di Los Angeles. Il Dr. Beckwith è diventato noto con “The Secret”, in “Living Luminaries” il Dr. Beckwith condivide i suoi particolari punti di vista, la sua umanità ed il suo umorismo. Secondo il film, il comune denominatore della ricerca della felicità è il bisogno di ognuno di cercare dentro noi stessi ciò che ci rende veramente felici. La spiritualità è soggettiva come la felicità, ed è lì che giace il suo vero potere. Liberi dal desiderio e dal bisogno di essere conformi a qualsiasi regola o decreto, siamo liberi di esplorare e affrontare consciamente i rapporti e le attività che ci portano realmente la felicità.

Uno dei doni di “Living Luminaries” è che alla fine del film ci sentiamo talmente forti che ognuno di noi può realmente appropriarsi di qualsiasi de-

finizione utilizzi per descrivere la felicità. Il film ci illumina il sentiero seguendo il quale possiamo viaggiare per scoprire l'essenza della nostra felicità personale. Quando un film riesce a fare questo, trascende la forma d'arte in sé. Se vi è piaciuto *The Secret*, penso che riterrete che *Living Luminaries* sia il passo successivo nella scoperta di chi possiamo essere quando ci apriamo alla magica bellezza della nostra umanità.

*Recensione di Stephen Simon*

(Stephen Simon ha prodotto i film "Somewhere in Time" e "What Dreams May Come". Ha inoltre prodotto e diretto "Conversations with God" e "Indigo" ed è l'autore di "The Force is with You: Mystical Movie Messages that Inspire our Lives". Simon è anche il co-fondatore di The Spiritual Cinema Circle [www.spiritualcinemacircle.com](http://www.spiritualcinemacircle.com))

"Attualmente, è in assoluto il miglior film nel suo genere!".

*Susan D. Los Angeles*

"Questo film trasmette molto. Un dieci pieno".

*Mike P. Honolulu*

"Devo vederlo di nuovo. Molte più volte!".

*Jan C. Honolulu*

"Intuizioni profonde, che vengono trasmesse in modo facilmente comprensibile per ogni genere di pubblico".

*Steven A., Los Angeles*

"*Living Luminaries*" è stato chiamato "il film più profondo che sia mai stato fatto". Nel film, Eckhart Tolle, Michael Beckwith, Marianne Williamson, Don Miguel Ruiz e un'altra dozzina di "Luminari" parlano di Dio, di scopi e della maggior parte delle religioni e scuole di pensiero spirituali. È da vedere per qualunque coscienzioso promotore di pace, del perdono, di realizzazione del sé e di domande sul perché siamo qui e di come possiamo trovare degli scopi veri e la felicità genuina.

La ricerca del nostro giovane lo porta verso alcuni dei più grandi individui dei giorni nostri. Cambiate la vostra vita, adesso, e unitevi a lui nel suo viaggio...

## HO UN COMPITO...

- Ho il dovere di dire la verità, come la conosco e la capisco, a chiunque.
- Ho il dovere di riconoscere il diritto di tutti a vedere le cose diversamente da me, e di apprezzare la loro esperienza di risveglio.
- Ho il dovere di vivere pacificamente con tutti al meglio delle mie capacità.
- Ho il dovere di educarmi a imparare ciò che non conosco o che non ricordo... ancora.
- Ho il dovere di servire gli altri, di esprimere la mia natura che è Amore Divino e incondizionato.
- Ho il dovere di difendere chi non è ancora capace di difendersi da solo, di insegnare umilmente ciò che conosco a chi lo desidera.
- Ho il dovere di pensare all'effetto delle mie parole e azioni sugli altri in modo da creare il risultato maggiormente benefico per tutti.
- Ho il dovere di essere gentile con chiunque incontri, specialmente chi mi è ostile.
- Ho il dovere di fare attenzione alle cose che accadono e alle persone e del mio mondo, sapendo che mi doneranno la scoperta di cose che mi sono ancora nascoste. È così che l'Universo crea l'evoluzione della coscienza.
- Ho il dovere di onorare le differenze, sapendo che nelle differenze si celano bellezza e forza.
- Ho il dovere di riconoscere e integrare nel miglior modo possibile i poli opposti dentro di me.
- Ho il dovere di guardarmi nel profondo ogni giorno della mia vita, per riflettere sui messaggi che ricevo.
- Ho il dovere, come essere cosciente, di riconoscere la Legge Superiore negli affari fra uomini e donne.
- Ho il dovere di ridere di me stesso quando si affaccia la mia ignoranza.
- Ho il dovere di giocare con i bambini e di imparare da loro l'arte dell'innocenza e del perdono.
- Ho il dovere di perdonare gli altri quando i loro sbagli e le loro debolezze provocano dolore a me e ad altri.

- Ho il dovere di permettere un'espressione pacifica delle mie emozioni... soprattutto la mia rabbia e l'ingiustizia.
- Ho il dovere di affrontare lo status quo che cancella e schiavizza i miei fratelli e le mie sorelle.
- Ho il dovere di scuotere la barca quando devo svegliare chi è in pericolo.
- Ho il dovere di dare liberamente ciò che è in mio potere dare.
- Ho il dovere di superare le mie paure facendo del mio meglio.
- Ho il dovere di camminare umilmente davanti a Dio e all'Uomo.
- Ho il dovere di sapere, oltre alle apparenze, che sono l'eterno, infinito e compassionevole Figlio di Dio.

*Ron Van Dyke*

(ispirato dalla visione del film)

## SPUNTI DI RIFLESSIONE DI MARIANNE WILLIAMSON

“La nostra paura più profonda  
non è di essere inadeguati.  
La nostra paura più profonda,  
è di essere potenti oltre ogni limite.  
È la nostra luce, non la nostra ombra,  
a spaventarci di più.  
Ci domandiamo: ‘Chi sono io per essere brillante, pieno di talento, favo-  
loso?’.  
In realtà chi sei tu per NON esserlo?  
Siamo figli di Dio.  
Il nostro giocare in piccolo,  
non serve al mondo.  
Non c’è nulla di illuminato  
nello sminuire se stessi cosicché gli altri  
non si sentano insicuri intorno a noi.  
Siamo tutti nati per risplendere,  
come fanno i bambini.  
Siamo nati per rendere manifesta  
la gloria di Dio che è dentro di noi.  
Non solo in alcuni di noi:  
è in ognuno di noi.  
E quando permettiamo alla nostra luce  
di risplendere, inconsapevolmente diamo  
agli altri la possibilità di fare lo stesso.  
E quando ci liberiamo dalle nostre paure,  
la nostra presenza  
automaticamente libera gli altri”.

*Il brano, di Marianne Williamson, “maestra spirituale” americana, è tratto da un suo libro intitolato A Return to Love: Reflections on the Principles of a Course in Miracles - Harper Collins, 1992 – Dal capitolo 7, Sezione 3 (Pgg. 190-191).*



## INTERVISTA A DON MIGUEL RUIZ

**D**on Miguel Ruiz, è un uomo interessante. Autore del best-seller *The Four Agreements*, e di altri libri, è un mago Toltec o uomo sacro. Ha una voce bassa, ma quando inizia a parlare riesce ad attirare l'attenzione. Parla in modo semplice, nonostante comunichi molto usando poche parole.

Ero ansioso di conoscere il Sig. Ruiz e i suoi libri. Molti insegnamenti Toltec sono andati persi o distorti dopo l'invasione spagnola. Il risultato di questo è che sappiamo poco su di loro.

Ora, una piccola parte del velo di mistero che circondava queste tradizioni è stato sollevato. Il Sig. Ruiz non elabora soltanto gli insegnamenti Toltec, ma mostra come applicarli al nostro mondo di adesso. Inizia spiegando che i Toltec non erano una razza bensì un gruppo di artisti e pensatori.

“La parola Toltec significa artista.” Ruiz dice “Siamo gli artisti del nostro mondo. I limiti che creiamo svaniscono appena diventiamo gli artisti che siamo, perché in realtà tutto è possibile. Nella vita, creiamo il nostro mondo. Dopo di che tutto è possibile. I limiti che abbiamo creato, svaniscono perché ci accorgiamo che li abbiamo creati noi, creiamo la nostra storia che cambia continuamente. Come cambia dipende da con chi parliamo e da come ci sentiamo in quel momento”.

“La cosa difficile non è capire. La difficoltà è disimparare e capire che è il sogno della nostra vita che è difficile. È importante iniziare ad accettare l'esperienza così com'è, dopo diventa facile. Quando capiremo che non dobbiamo essere come ci vogliono gli altri, inizieremo ad apprezzare la vita.

L'astrologia Toltec, non è come l'astrologia moderna. Osservavamo gli eventi planetari che accadevano e li consideravamo molto importanti per la vita sulla terra. È molto interessante. Ogni essere umano è unico. Determiniamo oroscopi individuali non solo dall'ora che siamo nati, ma anche da quella del nostro concepimento.

“In entrambi questi momenti, l'intero universo è allineato in un certo modo. In quel momento, quando i nostri atomi sono sistemati, noi iniziamo a vivere. È come succede all'universo stesso. Siamo gli unici a essere noi.” Continuando, Ruiz dice, “ Siamo unici non solo nel presente, ma per l'inte-

ra storia dell'umanità. Questi noi stessi, sono la combinazione di atomi che si sono formati e che sono venuti al mondo, sistemati in questi unici punti nell'universo che non saranno mai duplicati.

Quando ho osservato l'astrologia Toltec, ho visto che si dava molta importanza a cicli di 52 anni. Infatti, la maggior parte delle loro convinzioni sembra strettamente collegata a quel numero. Mi sono chiesto perché il 52 era così importante? "Per misurare i Toltec usano i cicli della Terra, della luna e di Venere." Ruiz dice, "abbiamo osservato e misurato questi cicli e abbiamo notato che le posizioni di questi tre pianeti si ripetono ogni 52 anni.

Quindi dopo 9 mesi di procreazione, quando nasciamo la nostra maturazione inizia e si muove in cicli di 52 anni.

"Anche le comunità iniziano con cicli di 52 anni", continuando Ruiz dice, "quando il ciclo finisce, sia loro che noi veniamo distrutti e nuovamente ricostruiti. Lo dimostrano le rovine delle piramidi, venivano ricostruite ogni 52 anni, è tutto un sogno che si evolve e che si ricostruisce."

Gli ho chiesto cosa ne pensava della mitologia Toltec che nomina nei suoi libri. La sua risposta è stata, "Il mito fa parte dell'insegnamento Toltec, un tempo la gente pensava che fosse la verità. Ma i miti sono solo simboli, i loro significati sono molto cambiati, si sono evoluti. La mente umana ci credeva mentre si evolveva, creando sia i conflitti che il male.

La gente crede a tantissime bugie, e questo è documentato dai numerosi conflitti che ci circondano. Oppure quando guardiamo al dramma umano, ci accorgiamo che succede perché crediamo alle bugie. Hitler ad esempio, è salito al potere perché tutti hanno creduto alle sue bugie e dopo è iniziata la guerra. Allora ho chiesto, "che mi dici sulla verità?". "I Toltec hanno tre livelli di abilità per la consapevolezza della verità; tre livelli per vedere attraverso queste bugie che creano conflitti nelle nostre menti, nelle nostre vite e nel mondo.

Prima di tutto dobbiamo essere consapevoli che stiamo sognando. Sogniamo continuamente. Quando il cervello è sveglio, siamo consapevoli che quello che percepiamo sono proiezioni provocate dalla luce. I riflessi della luce arrivano agli occhi da tutti i posti; come in un film. Vediamo solo la luce, oggetti che proiettano luce.

È come la realtà virtuale. Come quando guardiamo in uno specchio, sappiamo che tutto quello che riflette non esiste ma è uguale a quello che c'è all'esterno.

Quando lo tocchiamo però, tocchiamo solo la superficie dello specchio. È tutto nei nostri occhi e nelle nostre menti, è tutto una copia virtuale.

“Sì, stiamo continuamente dormendo. Mentre dormiamo sogniamo, ma sogniamo grazie ai ricordi. Nei sogni vediamo tutto ciò che ci ricordiamo. Quando il cervello è sveglio, viviamo nel presente, la materia che vediamo è la cornice del sogno. Quando sappiamo che stiamo sognando, tutto è possibile e non ci sono conseguenze. Quando siamo svegli invece, ci sono delle conseguenze. Ruota tutto intorno alla consapevolezza.”

“Prima o poi scopriremo che la maggior parte delle nostre convinzioni non sono altro che bugie. Il punto è arrivare ad accettare l'esistenza così com'è. Non c'è nulla che possiamo fare per cambiare ciò che esiste già, dobbiamo smettere di cercare di essere ciò che siamo. È meraviglioso essere umani, e scoprire che l'unica cosa che dobbiamo fare è vivere ed apprezzare la vita quanto possiamo.

Siamo qui con una missione, e questa missione è sufficiente. Se cerchiamo di trascendere, falliremo perché non sarebbe autentico farlo. Dobbiamo essere autentici. Siamo unici e non esiste nessuno come noi. L'unico modo di riuscire è quello di essere noi stessi, né migliori né peggiori. Non esiste nessuno migliore o peggiore di noi.

Ognuno di noi vive nel proprio sogno, creando la propria storia, non dobbiamo farne delle supposizioni ma dobbiamo usare le parole per raccontare le nostre storie. Dobbiamo fare al meglio ciò che solo noi sappiamo fare. Facendo questo vivremo, faremo esperienze e ci godremo realmente la vita.”

*Estratto dall'intervista di Elizabeth Bissette. Autrice, editrice astrologica da circa 10 anni.*

## INTERVISTA ESCLUSIVA A MARIANNE WILLIAMSON

Veronica: Marianne, so che il tuo lavoro è basato sulle idee in uno studio personale del programma di psicoterapia spirituale chiamato: *Un Corso in Miracoli*. *Un Corso in Miracoli* non è una religione, ma un insegnamento psicologico per abbandonare un sistema di pensiero basato sulla paura, e invece accettarne uno basato sull'amore. Nel tuo libro, *Return to Love*, sostieni che la paura è la radice del male. È il problema con il mondo, la paura sembra più reale dell'amore; puoi parlarci di questo?

Marianne: Siamo stati programmati da un sistema di pensiero basato sulla paura per milioni di anni. Ogni volta che leggiamo un giornale o che guardiamo il mondo che ci circonda, vediamo la crudeltà e la violenza che domina il mondo. È talmente evidente che è facile dimenticare che la paura del mondo riflette quella della nostra mente. *Un Corso in Miracoli* ci insegna a cercare la pace nel nostro cuore invece che nel mondo, e in questo modo contribuiamo a guarire il mondo.

Veronica: *Un Corso in Miracoli* ci paragona a dei raggi di sole che pensano di essere staccati dal sole, o a delle onde che pensano di essere staccate dall'oceano. Così come i raggi non si possono staccare dal sole e le onde non si possono staccare dall'oceano, noi non possiamo staccarci gli uni dagli altri. Allora perché la maggior parte di noi si sente così lontano l'uno dall'altro invece di connesso?

Marianne: Il Corso dice che "le illusioni sono altrettanto forti nella loro efficacia che la verità" e in questa realtà tridimensionale, l'illusione del mondo fisico è molto forte. Dato che giaciamo all'interno dei nostri corpi crediamo di essere separati dalle altre persone che si comportano allo stesso modo. Dato che la nostra coscienza è legata alla manifestazione fisica della realtà, sia-

mo legati a questa convinzione con la separazione. Lo scopo della nostra vita è la trasformazione dall'identità del corpo a quella dello spirito. Quando iniziamo a vederci attraverso quello che i metafisici chiamano il terzo occhio, iniziamo a conoscerci a un livello che supera ciò che i nostri occhi riescono a vedere. Una madre può unirsi meravigliosamente con suo figlio e il livello che li separa è quasi inesistente, la stessa cosa vale per degli innamorati o degli amici. Quello di cui stiamo parlando è arrivare al punto dove tutti hanno un'esperienza costante di unità reciproca. Non è facile ma un giorno lo sarà.

**Veronica: Questo mi porta alla prossima domanda. Dici che qui esiste solo uno di noi, ciò che diamo agli altri diamo a noi stessi, e ciò di cui priviamo gli altri priviamo noi stessi. Quindi, la cosa che noi vogliamo che gli altri facciano per noi è ciò che dovremmo fare per loro?**

Marianne: Un Corso in Miracoli dice che se diamo qualcosa ad un'altra persona, ciò che riceveremo in cambio potrebbe sia essere nella forma che ci aspettavamo che non esserlo, e l'attaccamento a questa forma del risultato è difatti parte di ciò che dobbiamo guarire. Quando si capisce la legge spirituale, si realizza che riceveremo dieci volte tanto per tutto ciò che diamo. Regaliamo dei fiori e la persona alla quale li regaliamo siamo noi. Ti ricordo il principio spirituale, la virtù è la propria ricompensa. Al supremo livello di consapevolezza, il maggior dono dato e ricevuto quando si regalano dei fiori, è la felicità di vivere una vita basata sull'amore.

**Veronica: L'amore non è amore finché non è incondizionato. Com'è possibile amare tutti incondizionatamente, anche chi ad esempio ci ha feriti profondamente fisicamente o emotivamente?**

Marianne: Beh non è certo una cosa facile. Ma è importante sapere che ci sono persone che sono riuscite ad arrivare a quel livello di amore illuminato, e lo scopo delle nostre vite è di fare del nostro meglio per diventare come loro. Non è una gara, è solo un processo.

**Veronica: Siamo tutti su un tragitto spirituale; è solo che molte persone non lo sanno. Puoi spiegarcelo?**

Marianne: Jung dice “La psiche è in un’inesorabile ricerca dell’equilibrio.” Per me questo indica che l’azione dello spirito di Dio dentro di noi, il fatto che sia costruito nella nostra coscienza, che siamo su di un percorso evolutivo e che l’universo ci spinge continuamente nella direzione di una vita superiore. Chiaramente, non tutti sono consci di ciò, ma non sono neanche consci di come funzionano i loro polmoni.

Veronica: **Grazie Marianne.**

*Estratto dall’intervista di Veronica Hay, autrice di In a Dream, You Can Do Anything, una straordinaria collezione di saggi che sollevano il morale, motivano ispirano e guidano verso il percorso interiore della propria vita.*

## INTERVISTA A ECKHART TOLLE

**Hai ricordi di esperienze spirituali infantili che ti hanno creato il desiderio di imparare a conoscerti?**

Beh non ho avuto un'infanzia felice. I primi tredici anni in Spagna sono stati relativamente più felici di quelli in Germania. C'era molto conflitto in casa mia. Da ragazzo riuscivo già a sentire quelli che in futuro sarebbero diventati periodi di depressione, sentivo già che stavano iniziando. Questa non era sicuramente un'esperienza spirituale, ma si può dire che ne era il preludio. Da bambino, a volte pensavo "come posso cancellarmi da questo mondo?" "Come faccio a suicidarmi?" e cercavo i modi per metterlo in atto. [Ride] Trovavo anche la scuola spiacevole. Da piccolo non avevo la forza per dire di "no" per non andarci. In pratica la mia vita da bambino era infelice. Non ci fu nessuna "esperienza spirituale" in sé, tranne – in realtà c'è stata: nonostante vivessimo in una grande città avevo una forte intimità con la natura. Ricordo che prendevo la mia bici e andavo verso sobborghi della città e guardavo il mondo della natura, dopo essermi lasciato il triste mondo scolastico alle spalle. Ricordo che il pensiero che mi girava in testa era, "Questo ci sarà sempre, questo ci sarà sempre". Tutto qui. [ride]

**Quando tempo ci è voluto dopo che il "cambiamento" della tua vita per integrare ciò che ti fu rivelato?**

Molti anni. Circa dieci anni. E "maestro spirituale" non è sicuramente un'identità. "Maestro spirituale" è una funzione. Arriva qualcuno, e l'insegnamento prende piede. Se qualcuno va via, non resta alcun maestro spirituale. Pensavo che la mia identità fosse del maestro spirituale, ma sarebbe un'illusione. Non è un'identità, è semplicemente una funzione di questo mondo. Ero felice di essere nessuno per molti anni dopo la transizione. Ero nessuno anche agli occhi del mondo. Non avevo ottenuto alcun successo nel mondo. Ora c'è un libro, i gruppi sono in continuo aumento e la gente pensa che io sia "qualcuno".

## Come gestisci questa situazione?

Beh, sorrido. So bene di essere ancora “nessuno”. [Ride] Nonostante tutte queste “proiezioni” sostengano che sono “speciale”. Per molti maestri essere bombardati da proiezioni di “specialità” è una sfida. A volte maestri che sono arrivati nel profondo ricadono nell’illusione. L’impatto con le proiezioni che ricevono dai loro discepoli è talmente forte che dopo un po’ di tempo l’illusione di essere “speciali” ritorna. Spesso questo è l’inizio della fine del potere di insegnamento espresso. Potrebbero ancora insegnare grazie alla “memoria”, ma il ritorno alla “specialità” segna la fine del potere spirituale, e l’ho visto accadere a diversi maestri spirituali.

**Nel tuo libro *Il Potere di Adesso* parli della “presenza che osserva”. È possibile fare pratica per essere l’osservatore fino al punto di riconoscerlo come la propria condizione naturale?**

Certamente. L’inizio del risveglio spirituale è rendersi conto che “non sono i miei pensieri”, e “non sono le mie emozioni”. In quel momento, cresce l’abilità di osservare ciò che la mente sta facendo, di osservare i processi dei pensieri, anche di quelli ripetitivi senza però rimanervi incastrati o completamente “coinvolti”. È come “tenersi a distanza”. Si tratta dell’abilità di “osservare ciò che fa la mente e ciò che fanno le emozioni. Definisco “emozione” come la reazione del corpo a ciò che fa la mente, è l’abilità di “guardarlo” senza essere identificati. Questo significa che il nostro senso di identità cambia da essere il pensiero o l’emozione ad essere “la presenza che osserva”.

Dopo si può vedere una reazione, umile o emotiva. La rabbia cresce, e potrebbe ancora esserci, ma c’è la “presenza” che osserva che controlla la rabbia da lontano. L’abilità di osservare il pensiero è la nascita della quiete, ed è da questa dimensione che il pensiero è osservato.

In seguito, l’osservatore diventa più forte, ciò che è testimoniato è più leggero e ha meno potere. All’inizio quindi, siamo testimoni, dopo di che saremo consci del testimone in sé, del potere che giace nella testimonianza, del potere della quiete e del potere della coscienza. In seguito conosceremo ciò come noi stessi, e saremo Ciò.

## **È possibile essere perfettamente illuminati e avere ancora un po' di ego?**

Beh, forse si può essere non perfettamente illuminati, e avere ancora dell'ego perché l'ho visto in alcuni maestri. In alcuni maestri ho visto l'ego che rifuoriva. L'ego può finire in "coma" [ride] ed essere risvegliato probabilmente a causa delle proiezioni. Tutta la gente che circonda il maestro lo rende molto "speciale" e questo è ego. È possibile che in questi maestri l'ego non fosse mai svanito, ma che si sia solo indebolito e in seguito abbia ripreso forza.

*Estratto da un'intervista di John W. Parker*

## DALLE PAROLE DEI MAESTRI

### Don Miguel Ruiz

“Se impari ad ascoltarti, scoprirai che in mezzo a tutte le menzogne, la Verità emerge!

Ricorda un'ultima cosa: la verità è il frutto dell'esperienza personale ognuno ha la propria”

### Marianne Williamson

“So che la felicità non dipende dalle circostanze esterne, ma da come mi comporto con gli eventi che mi accadono!”

### Steve Drouillard

Tutto ruota intorno a queste domande:

- Mi ha dato piacere?
- Mi ha spaventato?”
- Ho perso qualcosa?
- Posso ottenere un guadagno?

In questo modo la tua felicità è su un ottovolante di alti e bassi.

Non la troverai vivendo così

Muoviti nello spazio del Presente- se vuoi essere felice

### Eckhart Tolle

“Ascolta chi sei veramente, aldilà di tutto ciò che cambia in continuazione...”

La seconda regola è un po' più difficile: Non credere a te stesso. Sai che la tua testa parla continuamente. È come un cavallo selvaggio che ti porta ovunque...

que. Se non impari a domare il cavallo, il cavallo ti porterà ovunque vorrà. Quindi, non credere a te stesso, ma impara ad ascoltare quello che hai in testa. La terza regola è molto interessante: non credere a nessun altro. Esattamente per lo stesso motivo. Qualsiasi cosa ti dicano è vera solamente per loro, ed è il modo col quale esprimono l'esperienza che hanno della vita.

La vita vuole sostenerti, ma prima devi essere aperto alla vita. La trasformazione interiore non è trovare tutte le risposte alle nostre domande, ma avere una nuova relazione con il pensiero”

### **Michael Bernard Beckwith**

“La vita è dura finché si muore. Ma la beatitudine, la gioia e l'armonia, queste qualità sono forti e potenti, possono essere impercettibili ma sono forti e potenti. E mentre iniziamo regolarmente a prendere decisioni divine estendendo il bene di cui siamo a conoscenza, scopriamo che anche le circostanze e le situazioni iniziano a fondersi perché sono le forme coagulate con le quali siamo tutti d'accordo.

Perché la nostra cosciente consapevolezza del bene supremo è più forte di quella circostanza, ma inizia con la vostra consapevolezza che avete la capacità di decidere di diventare sempre più consapevoli dell'armonia fondamentale del vostro essere. Io scelgo il paradiso”

### **Matthew Kelly**

“Se vogliamo essere felici, dobbiamo capire il dolore. Dobbiamo renderci conto che parte del dolore dà un'aggiunta al significato della vita, e ci aiuta a diventare la versione migliore di noi stessi. Questo è uno dei misteri nel quale dobbiamo scavare sempre di più.”

### **Geronimo Ji Jaga Pratt**

“Ho trovato la libertà, come la vedo io, nei miei 58 anni l'ho trovata nei fondi dei peggiori buchi delle prigioni di San Quentin e Folsom. Mi sono

dovuto distaccare da tutto. Smetti di avere desideri. Smetti di masturbarti, così non hai più voglie sessuali...

È così che ho trovato la vera libertà.

Il desiderio, la sottomissione, il rilascio dell'ego, capire che sei solo una piccola parte di qualcosa di molto più grande. Una volta che inizi ad adattare il corpo e la mente a queste cose, a questi stimoli esterni, a tutte queste cose, e capire che facciamo tutti parte di qualcosa – quello che siamo, il continuo di qualcosa e arrivare a quell'equilibrio. Dopo proverete una felicità che forse non provereste mai né con le droghe né con qualsiasi altra cosa.

Sono finito in prigione a causa di situazioni inventate da Richard Nixon e J. Edgar Hoover. Dopo essere stati giudicati dei criminali e condannati dal Congresso nel 1976, loro sono andati a San Clemente e noi a San Quentin.

I primi 8 anni dei 27 per i quali sono stato condannato, li ho passati in un buco a San Quentin e Folsom, e a quei tempi quei buchi erano costituiti da una cella vuota, era inumano e da tortura.

Questi sono gli esseri viventi più intelligenti che abbia mai incontrato nella mia vita: le formiche. I primi due anni stavo sempre in guardia per le formiche, perché sai il mio bagno era un buco nel pavimento, dal quale uscivano e mi venivano a mordere. Così dopo un po' ho capito che questo è il loro mondo, io sono solo qui e perché le sto uccidendo? Lascia pure che mi mordano, e mi sono arreso. Appena mi sono arreso a quella situazione hanno smesso di mordermi e hanno iniziato a portarmi delle cose, come piccole briciole e altre cose che potevo mangiare.

Così le ho ringraziate, ero così riconoscente perché a volte le guardie non ci davano da mangiare, ho mangiato a lungo solo pane e acqua. Era un bel sentimento di gratitudine che credo mi abbia fatto aprire e ridurre il mio ego. Questo atto di sottomissione, di diminuire se stessi, perché si ha questo atteggiamento macho, di essere superiore a tutto, di potere affrontare tutto, e adesso si è sottomessi da queste piccole creature. E dopo si impara così tanto da questo. Questo ha avuto un forte impatto sulla mia vita.”

## Don Miguel Ruiz

“Il divertimento maggiore? Per il guerriero è sistemare il giardino tutti i giorni. Perché sai che qualcuno planterà un seme cattivo che crescerà. Se con-

tinui a nutrire quel seme, che sono le bugie e le cose che non ti rendono felice, crescerà ma se lo fermi subito “questa non è felicità” – boom – allora te ne dimentichi perché prosegui nel presente, e questo è bellissimo”

### **Dr. Mary Morrissey**

Mentre costruisci i tuoi sogni e accetti di imparare a vivere una vita che sta negoziando fra quello che è alto e quello che è basso e trovare un equilibrio per apprezzare ogni giorno. Avrai degli alti e bassi, vittorie e perdite. E finché terrai questo a mente, che i miei sogni – portando avanti i miei sogni nel miglior modo che conosco, durante il percorso riuscirò a scoprire chi sono realmente. E quello che sto portando avanti è più di quel sogno, sto portando avanti il dono che sono io.

## BIOGRAFIE E INFORMAZIONI SUI RELATORI

### Michael Beckwith

Fondatore e Direttore Spirituale. La vita del Dr. Beckwith è la prova vivente della costruzione di una comunità spirituale. Negli anni settanta iniziò il suo viaggio personale negli insegnamenti orientali e occidentali. Nel 1986 ha fondato l'Agape International Spiritual Center basandolo sulla sua fede e visione iniziale. Il Dr. Beckwith, condivide la sua convinzione di creare una Comunità Beata, grazie alla sua partecipazione a comitati internazionali con altri leader spirituali e fautori della pace come Sua Santità il Dalai Lama, il D.T. Ariyaratne e Arun Gandhi nipote di Mohandas K. Gandhi. È co-fondatore dell'Associazione per il Pensiero Globale (Global Thought), un'organizzazione dedicata alla guarigione e trasformazione planetaria. È autore dei libri *Inspirations of the Heart*, *Forty Day Mind Fast Soul Feast* e *A Manifesto of Peace*. Le attività del Dr. Beckwith come emissario della pace sono state ampiamente riconosciute, ha ricevute svariati premi e riconoscimenti, fra i quali l'Africa Peace Award del 2004. Migliaia di persone si riunisce ogni settimana per ricevere ispirazione dal Dr. Beckwith al Agape International Spiritual Center a Culver City, California.

### Don Miguel Ruiz

Don Miguel Ruiz è nato in una famiglia di guaritori, ma decise di studiare medicina e di diventare un chirurgo. Un incidente dove rischiò di morire gli ha cambiato la vita. Colpito da quest'esperienza, decise di intraprendere intensivamente la scoperta del Sé. È autore di *The Four Agreements*, *The Mastery of Love*, and *The Four Agreements Companion Book*.

### Gary Renard

Nato nel Massachusetts e autore dei best seller *The Disappearance of the Universe* e *Your Immortal Reality*". Nel 1987 ricevette una Chiamata e decise

di cambiare radicalmente la sua vita, e nel 1990 subì un forte risveglio spirituale. Gary è stato descritto come uno dei più interessanti e coraggiosi relatori spirituali al mondo. È stato un fondamentale relatore alle Conferenze Internazionali di Un Corso in Miracoli a San Francisco e Salt Lake City.

## **Eckhart Tolle**

Autore di *Il Potere Adesso*, best seller del New York Times, riconosciuto come uno dei più influenti libri spirituali dei nostri tempi. È nato in Germania ed ha studiato all'Università di Londra e di Cambridge, a ventinove anni una profonda trasformazione spirituale ha praticamente dissolto la sua vecchia identità e ha radicalmente cambiato il corso della sua vita. Gli anni seguenti sono stati spesi per comprendere, integrare e approfondire tale trasformazione e hanno segnato l'inizio di un intenso viaggio interiore.

## **Marianne Williamson**

È un'autrice e relatrice acclamata internazionalmente. È nata a Houston, Texas. È un'attivista spirituale, autrice, relatrice e fondatrice di The Peace Alliance (L'Alleanza per la Pace), una campagna per la creazione di un Dipartimento di Pace degli Stati Uniti. È anche fondatrice del Project Angel Food, un programma che porta cibo a domicilio alle persone malate di AIDS che sono costrette a letto nell'area di Los Angeles. Ha pubblicato nove libri, di cui 4 best seller del New York Times. Il suo nuovo libro *The Age of Miracles: Embracing the New Midlife*, è stato pubblicato nel Gennaio del 2008, ed è rimasto nella lista best seller del "New York Times" per cinque settimane.

## **Dr. Robert Frager**

È co-fondatore dell'istituto di Psicologia Transpersonale Sceicco Sufi, ha scritto tre libri sulla filosofia Sufi, *Love is the Wine, Heart, Self and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance and Harmony* e *Essential Sufism*.

## **Matthew Kelly**

È autore di *The Rhythm of Life*, *The Book of Courage*, *Rediscovering Catholicism*, *The Shepherd*, *A Call to Joy*, e *Mustard Seeds*. Matthew Kelly sembra riuscire a sollevare e a dare energia alle persone perchè seguano i valori dello spirito umano per diventare “la migliore versione di loro stessi”. Il suo messaggio è “Chi diventerete è infinitamente più importante di cosa fate o di cosa possedete”.

## **Geronimo Pratt**

Membro del gruppo Black Panther Party, Ji Jaga è stato arrestato nel 1972 per un crimine dal quale è stato assolto in seguito. Ha passato 27 anni in prigione, di cui 18 mesi nel braccio della morte prima di essere liberato nel 1997 dopo il nuovo processo.

## **Obadiah S. Harris**

Presidente del The Philosophical Research Center e autore di *The New Consciousness: The Next Stage of Human Development*, un libro che delinea l'evoluzione della religione, della filosofia, della scienza e di come si integrino nel processo che dovrebbe seguire l'uomo per svilupparsi di più.

## **Dr. Reverendo William Epps**

Pastore del Historic Second Baptist Church a Los Angeles. Uno dei maggiori leader civici nella comunità di Los Angeles.

## **Dr. Harry Morgan Moses**

Il Dr. Moses è il fondatore del New Thought Center a San Diego, cofondatore del Affiliated New Thought Network e Consigliere dell'Emerson Institute.

## **Sean Mulvihill**

Cercatore della Felicità, attore e scrittore.

## **Nachum Shifren**

Il rabbino surfista: autore del famoso e apprezzato libro *Il Rabbino surfista*.  
La sua storia di vita ha portato alla consapevolezza la comunità ebraica.

## **Marc Emery**

Attivista canadese, attualmente estradato dagli Usa per una causa legale in atto.

## **Brandi C. Kelley**

Fondatrice del Centro culturale del voodoo, New Orleans.

## **Venerable Lama Chodak Gyatso Nubpa**

Lama che risiede nel centro dell'insegnamento e della pratica del Buddismo Vajrayana della tradizione tibetana Nyingma.

## **L'Abate Francis e i monaci benedettini dell'Abbazia di Saint Andrew**

Valyermo, è un monastero della chiesa cattolica romana benedettina, una comunità cristiana di uomini che si sono impegnati alla ricerca di Dio nella preghiera comune, nel lavoro e nell'obbedienza.

Il fondamento della vita monastica di Valyermo è la regola di San Benedetto, una formula di vita comunitaria che è seguita da monaci e monache da oltre 1500 anni in tutto il mondo.

## L'OPINIONE DEI PRODUTTORI

**L**a felicità. Se accendete i notiziari oggi giorno non ne vedrete molta. Nella scia di disastri naturali, attacchi terroristici e delusioni del governo, gli Americani si stanno sforzando di vedere una luce alla fine del tunnel, un bagliore di speranza che porti conforto e pace nelle loro vite. Ci è stata data la vita, la libertà e la ricerca della felicità, ma cos'è la felicità e come si ottiene? Guardando la vita nei giorni nostri è difficile non concentrarsi su ciò che è negativo. La gente però ha sete di un miglioramento in tutti gli aspetti della propria vita, prima di tutto la ricerca della felicità.

Il nostro film tratta proprio di questo, è un documentario che ci accompagna in un viaggio alla ricerca della soddisfazione assoluta. Questo film permette al pubblico di incontrare dei luminari noti internazionalmente, le cui opinioni e intuizioni servono ad ispirare oltre cento milioni di Creativi Culturali negli Stati Uniti e in Europa. La nostra guida nel film, è un giovane ragazzo che procede verso il percorso dell'illuminazione sulla felicità, e ci porta ad incontrare dei saggi conosciuti in tutto il mondo per avere cambiato la vita di milioni di persone. Riceviamo consigli su come capire il dolore e la paura, l'amore e i rapporti, i successi e i fallimenti, il sesso, la realtà e Dio.

## INDICE

Dicono di "Living luminaries"...	5
Ho un compito...	7
Spunti di riflessione di Marianne Williamson	9
Quale di questi è il vostro Maestro preferito e perché?	10
Intervista a don Miguel Ruiz:	11
Intervista esclusiva a Marianne Williamson	14
Intervista a Eckhart Tolle	17
Dalle parole dei Maestri	20
Biografie e informazioni sui relatori	24
L'opinione dei produttori	28

*Louise L. Hay*

## Puoi guarire la tua vita

**Q**uesto film, ispirato al libro *best seller* omonimo, ha come protagonista una delle insegnanti più illuminate della nostra epoca. Il video regala intuizioni profonde tratte dalla biografia di Louise e mostra l'evoluzione delle sue idee sull'autostima, sull'abbondanza e sulle cause metafisiche dietro le quali si sviluppano i disturbi fisici. Ricco di testimonianze inedite, completo di un sistema di affermazioni positive create personalmente da Louise, il DVD offre le rivelazioni di una "vera icona" della crescita personale.



Durata: 5 ore – € 24,50 – versione cofanetto

*Eckhart Tolle*

## Portare la quiete nella vita quotidiana

**P**er la prima volta in Italia un DVD di questo straordinario Maestro: un'occasione unica per incontrare direttamente la sua energia. La sua presenza nel video, unita alla forza delle sue parole, permette al nostro vero Essere di risuonare immediatamente. Con questo DVD potremo imparare a lasciare andare il nostro Ego, una vera gabbia mentale, la compulsività a pensare e l'identificazione con chi pensiamo di essere.



Durata: 93 minuti – € 18,60 – versione cofanetto

# Riley Lee

## Respira!

*I migliori esercizi per la tua salute*

**R**iley Lee vi conduce attraverso una serie di semplici esercizi di respirazione per favorire salute, vitalità e benessere. L'apprendimento delle tecniche respiratorie corrette (respiro profondo, veloce, superficiale, vigoroso e varie posizioni), vi aiuterà a ridurre i livelli di stress, incrementare la circolazione sanguigna, ottimizzare l'apporto di ossigeno e sviluppare maggior consapevolezza. Potrà inoltre essere di grande aiuto a chi soffre d'asma.

Durata: 54 minuti – € 14,50 – versione cofanetto



# Amira

## Danza del Ventre

*Libera la tua femminilità*

**L**a *Danza del Ventre* di Amira rivela tutta l'affascinante bellezza della danza mediorientale e ti permette di celebrare la tua femminilità! Con questo DVD potrete imparare ad amare e a muovere il vostro corpo con grazia e fiducia in voi stesse. Danzerete al ritmo di brani pieni di energia e potrete imparare 30 e più movimenti fluidi e delicati per qualunque età, taglia, forma o esperienza!

Durata: 80 minuti – € 14,50 – versione cofanetto



## ***Ai lettori e spettatori di Macro Video***

**M**ACROVIDEO è tra i leader in Italia nella produzione di DVD per il benessere e la salute di Mente, Corpo e Spirito. La nostra missione è realizzare e distribuire video che siano utili strumenti di conoscenza di sé e dell'ambiente in cui viviamo, allo scopo di sviluppare indipendenza di giudizio, riconoscere la propria divinità e rendersi consapevoli in ogni campo della vita.

Macrovideo si avvale dell'esperienza ventennale del Gruppo editoriale Macro.

***Ogni anno vengono pubblicati più di venti titoli di DVD Novità!***

... sul nostro catalogo potete trovare i temi più richiesti del momento: la spiritualità, la salute e la cura del corpo, le tante tecniche di guarigione naturale, la nuova scienza, l'alimentazione e la cucina naturale, l'ambiente e i dibattiti sulla realtà sociale, economica e politica.

***PIÙ DI UNA COLLEZIONE DI DVD...***

***PIÙ DI UN CATALOGO MULTIMEDIALE...***

***PIÙ DI QUELLO CHE IMMAGINI DI VEDERE...***

***Videocorsi completi e interattivi, documentari, dossiers, workshops, interviste, lezioni guidate ed esercizi, seminari, conferenze, reportages e film di alta qualità! Tutti tradotti e doppiati in Italiano!***

***UNISCITI A NOI, CONDIVIDI LE ESPERIENZE!***

***MACROVIDEO: LA SCELTA COMPLETA!***

Visita il sito internet: [www.macrovideo.it](http://www.macrovideo.it)

A breve saranno disponibili, tradotti in Italiano, tantissimi nuovi film e documentari che stanno avvicinando il pubblico americano ed europeo, disponibili in esclusiva in streaming solo su [macrovideo.it](http://macrovideo.it).

***OLTRE AD UNA RICCA SELEZIONE DI DVD SCOPRIRAI MOLTI APPROFONDIMENTI SUI TUOI TEMI E AUTORI PREFERITI!***

***Scrivete a:***

New World Multimedia – Strada del lavoro 33, 47892 Gualdicciolo (RSM)

o via mail a: [info@macrovideo.it](mailto:info@macrovideo.it)

*Scheda bibliografica*

*Living luminaries. La felicità è una scelta! / Mulvihill, Sean e Kurnarsky, Larry / RSM / Macrovideo / Nuova Saggezza / 2009 / pp. 32 / 978-88-6412-018-1*