

Arcangelo Miranda

# IO SONO Me

*Tecnologia di  
Liberazione Emozionale*



*Collana Libertà Emozionale*

 **IO SONO**  
edizioni  
la tua arte online

## *Collana Libertà Emozionale*

### **AVVISO IMPORTANTE**

**Questo eBook, pur non essendo un prodotto materiale,  
è il frutto del lavoro di persone oneste che hanno  
impiegato molte ore di lavoro per renderlo disponibile.**

**Se ritieni di essere una persona perbene,  
comportati in modo onesto:  
non duplicare, copiare o distribuire  
questo mio lavoro, solo perché è facile farlo.**

*a Lucio Battisti*  
(1943-1998)



Arcangelo Miranda

# IO SONO Me

**Tecnologia di liberazione emozionale**

- revisione e reinterpretazione dei 7 Specchi Esseni -



[www.iosonoedizioni.it](http://www.iosonoedizioni.it)

*Immagine di copertina: Khz © - Fotolia.com*

*Immagine moneta un euro nel capitolo 6: © Tian - Fotolia.com*

*Scelta dell'immagine di copertina: il pubblico di Gruppo I AM*

*Revisione di bozza: Miriam Zancarli, Mariangela Mattoni,*

*Alessandro Giaconi*

© 2011 - tutti i diritti sono riservati

IO SONO Edizioni

marchio della INDIVISIBILE snc

sede legale: via Dino Compagni, 2

20131 Milano

[www.iosonoedizioni.it](http://www.iosonoedizioni.it)

**IO SONO Me**

**Tecnologia di liberazione emozionale**

*eBook ISBN 978-88-96863-03-9 € 15*

*versione I – 30 novembre 2011*

*versione II – 29 agosto 2012*

*versione III – 31 gennaio 2014*



Ho visto campi sterminati in cui gli uomini non nascono: vengono coltivati. All'inizio non ci volevo credere, ma poi mi sono dovuto arrendere all'evidenza...

Morpheus

*The Matrix*





## **Indice generale**

Presentazione dell'Editore.....	<a href="#"><u>13</u></a>
Prefazione.....	<a href="#"><u>19</u></a>
Introduzione.....	<a href="#"><u>21</u></a>
Parte 1: ANALISI	
1 - Gli antichi erano primitivi?.....	<a href="#"><u>27</u></a>
2 - Cosa sta per accadere?.....	<a href="#"><u>43</u></a>
Parte 2: IL MECCANISMO	
3 - Lo scopo dell'esistenza.....	<a href="#"><u>53</u></a>
4 - Avere o essere.....	<a href="#"><u>59</u></a>
5 - Circuiti: stai recitando una parte.....	<a href="#"><u>69</u></a>
6 - Emozioni desiderabili e indesiderabili.....	<a href="#"><u>75</u></a>
7 - Il doppio ruolo del Cuore e la P.N.E.I.....	<a href="#"><u>81</u></a>
Parte 3: LO STRUMENTO	
8 – AVPR1a, il gene della generosità.....	<a href="#"><u>97</u></a>
9 – Entanglement: tutto è unito.....	<a href="#"><u>107</u></a>
10 – Ridefinire il Sé con i 7 Specchi Esseni.....	<a href="#"><u>123</u></a>
10.1 – Il Primo Specchio Esseno dei rapporti umani.....	<a href="#"><u>131</u></a>

10.2 – Il Secondo Specchio Esseno dei rapporti umani.....	<a href="#"><u>137</u></a>
10.3 – Il Terzo Specchio Esseno dei rapporti umani.....	<a href="#"><u>145</u></a>
10.4 – Il Quarto Specchio Esseno dei rapporti umani.....	<a href="#"><u>151</u></a>
10.5 – Il Quinto Specchio Esseno dei rapporti umani.....	<a href="#"><u>159</u></a>
10.6 – Il Sesto Specchio Esseno dei rapporti umani.....	<a href="#"><u>171</u></a>
10.7 – Il Settimo Specchio Esseno dei rapporti umani.....	<a href="#"><u>187</u></a>
11 - I 5 Riti Tibetani del ringiovanimento.....	<a href="#"><u>199</u></a>

#### Parte 4: CONCLUSIONE

Epilogo: Tutto è perfetto.....	<a href="#"><u>209</u></a>
Caro Arcangelo.....	<a href="#"><u>213</u></a>
Argomenti correlati.....	<a href="#"><u>223</u></a>

*E stringere le mani per fermare  
qualcosa che è dentro me,  
ma nella mente tua non c'è...  
Capire tu non puoi,  
tu chiamale se vuoi,  
emozioni.*

Emozioni  
Lucio Battisti



## Presentazione dell'Editore

Rielaborare i Sette Specchi Esseni di Gregg Braden: quando Arcangelo Miranda mi parlò per la prima volta del suo nuovo progetto, rimasi sorpreso e anche un po' perplesso; toccare qualcosa che era visto come un colosso della conoscenza che riguardava le emozioni, lo si poteva fare solo con dati davvero sconvolgenti.

Ed ero sorpreso perché abbiamo ancora tutti in mente i contenuti di *IO SONO Immortale*, un libro che contiene tutto ciò che è utile sapere per tornare a pensare, parlare e agire con la propria testa. Cos'altro ci vuole dire ancora Arcangelo a così breve distanza?

Le mie perplessità erano che non aveva senso parlare di libertà emozionale se prima non ci si libera dal flusso continuo e incontrollato di pensieri meccanici che, attivati da eventi esterni, attingono al nostro sistema di credenze e ci “costringono” ad agire per confermarlo. A che *pro* lavorare sulle emozioni se il nostro corpo-eterico continua ad essere intasato da forme-pensiero di cui non riusciamo a liberarci?

Gli posi la domanda e la risposta fu: *hai presente il discorso sui Sette Specchi Esseni che ha affrontato Gregg Braden e che tanto scalpore ha avuto nel mondo? Ecco, in quell'analisi, seppur fondamentale, ci sono troppe inesattezze e non si può lasciare incompiuta una scoperta di tale importanza. Quindi ho sentito la necessità di chiarire esattamente, quale fosse il significato di quell'antica tecnologia e di renderla davvero funzionale.*

Quando ho letto il lavoro che ne è uscito, mi sono reso conto che è possibile usare questo libro per liberarsi da qualche tonnellata di emozioni disfunzionali, quelle che tornano irrimediabilmente nella nostra vita ogni volta che siamo immedesimati con la personalità, senza che spesso neanche ce ne accorgiamo. Poi ho parlato con altre persone della redazione e ho cominciato a sentire di grossi successi dopo la lettura del libro di Arcangelo, diversamente da ciò che non era stato possibile ottenere con i pochi dati fino a quel momento disponibili degli originali Sette Specchi Esseni: queste persone cominciavano ad essere in grado di osservare la propria vita semplicemente dopo la lettura del libro, di questo libro.

Infatti, leggendo le pagine di questo testo meraviglioso (credo sia più bello anche di *IO SONO Immortale*), tutti i miei dubbi si sono sciolti come neve al sole perché vi ho trovato scritte, in maniera intellegibile, indicazioni specifiche per superare i confini che bloccano chi desidera vivere una vita viva.

Questo libro è la risposta definitiva alla domanda più classica che mente la umana possa concepire: chi sono io? La risposta è duplice e ce la fornisce il titolo stesso: IO, la sorgente, *Colui del quale*

*nulla si può dire*, per citare un'espressione che indica bene qualcosa che non può essere definita se non al negativo. Ma anche ME, colui che Osserva o DIO, se vogliamo usare correttamente un termine assolutamente abusato da tantissimi a causa della brama di potere che agita molte organizzazioni umane e della pigrizia delle masse, celata da una pseudo-devozione che toglie la responsabilità; ME, colui che crea e, attraverso l'osservazione, rende le idee reali e sperimentabili.

In mezzo ai due, l'Essere, l'Esistenza intera, in cui tutto esiste già sia potenzialmente sia come consapevolezza pura.

Ma come fare per realizzare IO SONO Me, per rendere concreta questa trinità che appartiene a ciascuno di noi per diritto di stirpe?

Sette ambiti, sette problemi, sette soluzioni: è questa la proposta di Arcangelo che, sinceramente, non tralascia nessun aspetto della nostra esperienza terrena come esseri che si sono ritrovati umani.

Il procedimento è uno solo: ripristinare il ciclo SENTIRE-FARE-AVERE che funziona solo quando agiamo in corrispondenza con il nostro talento senza avere attaccamenti al risultato del nostro agire. Ecco la liberazione emozionale ed ecco spiegato perché è necessario parlarne: siamo schiavi delle emozioni ripetute; quelle che, secondo il nostro sistema di credenze, ci fanno fuggire dal dolore e ricercare il piacere, quelle già provate in passato e che si ripropongono nel presente rendendoci macchine prevedibili.

Fino a quando vivremo cercando di provare emozioni già sperimentate in passato per convincerci che esistiamo, continueremo ad essere strumenti inutili per la Vita e andremo

incontro ad un destino impermanente.

Ma adesso abbiamo una soluzione pratica a questo vecchio e consunto modo di concepire la vita, una di quelle per cui non si può dire “è troppo complicato”: è proprio qui, in queste pagine che, tra l'altro, ci danno una lettura finalmente sensata e sorprendente dei tempi che stiamo vivendo e di ciò che ci aspetta, se continueremo a dar conto alla nostra personalità anziché alla Vita impersonale.

Un'ultima cosa, forse la più bella: abbiamo finito di cercare di comprendere cosa sia Amore, quello che *fa nove tutte le cose*. Non un'emozione, non un concetto, ma un'azione, anzi, la Vita in azione per realizzare se stessa in un mondo dove domina la forza elettromagnetica di cui le forme-pensiero, con le conseguenti emozioni, sono l'espressione più lampante. La forza nucleare debole, tale solo in superficie, ma piacevolmente devastante in profondità... proprio dove Arcangelo ci invita ad entrare per tornare ad Essere.

Buone realizzazioni.

L'Editore







## Prefazione

Stiamo per addentrarci in quello che è il territorio più oscuro dell'essere umano, la sua sfera emozionale.

Circa 2.500 anni fa, nell'India del nord, una donna, la regina Maya, era in viaggio verso la casa paterna per far nascere un figlio, così come richiesto dalla tradizione. La leggenda narra che ella partorì in un boschetto, dando alla luce Gautama Siddharta, il Buddha, che significa "risvegliato" o "illuminato".

In qualità di figlio del re, Siddharta viveva negli agi e nei fasti del palazzo reale, senza avere mai modo di osservare la sofferenza dell'uomo perché il padre aveva espressamente ordinato che il figlio avesse contatti solo con persone giovani, fiorenti ed in ottima salute. Ma un giorno, Gautama uscì dal palazzo reale e poté osservare con i suoi occhi il mondo "reale", fatto di sofferenze derivanti da morte, malattie e vecchiaia. Fu così che dentro di lui si fece strada l'idea di trovare, a tutti i costi, un modo per uscire dalla

sofferenza del mondo da poter insegnare agli altri. Abbandonata la sua casa a trentacinque anni iniziò la ricerca che lo condusse, in meditazione sotto un albero, al raggiungimento del “risveglio”, stato in cui la mente si ferma e l'individuo ottiene la pace dei sensi.

Dice l'anonimo Autore di [Ellam Ondre](#): *“Gli uomini cercano la felicità e rifuggono la sofferenza: è lo stesso anche per gli altri esseri. Ciò va bene per il corso normale dell'umanità. Ma l'ordine più alto è teso verso la giusta condotta, sopportando pazientemente il bene e il male che ne può derivare. La comunanza con questi sarà duratura, mentre la comunanza con le persone comuni no. Il Bene deriverà al mondo solamente attraverso la comunanza con l'ordine più alto.*

*La domanda dunque sorge: “Cos'è giusto?” Il punto è importante, ma la risposta non si trova. Perché?*

*Perché ciò che è giusto è determinato dalle circostanze: per quanto esauriente possa essere un'opera scritta sull'argomento, ci saranno sempre circostanze non previste dall'autore. Perciò diventa necessario realizzare quella **condizione** che ci renderà capaci di valutare le varie circostanze e determinare ciò che è giusto.”*

Per realizzare ciò che è giusto, dobbiamo *sentire* ciò che il nostro IO SONO ci dice in quanto in esso c'è la cosa giusta per ogni situazione; ma per farlo è necessario spegnere il rumore della nostra mente, frutto del motore sempre acceso della nostra personalità. Per questo motivo, in questo libro, parleremo del modo, più efficace ed autonomo, per recuperare quella Libertà Emozionale che era presente all'inizio della nostra Avventura sulla terra.

L'Autore

## Introduzione

Non sono una persona particolarmente impressionabile, ma una dozzina di anni fa mi capitò *una di quelle cose che ti lasciano perplesso*.

Avevo intorno ai trentacinque anni e stavo chiacchierando di comportamenti e di emozioni con persone che dicevano di essere spirituali (un genere di persone che è bene non frequentare).

Fino ad allora avevo sempre pensato che, a mano a mano che si diventa adulti, si stia sempre meglio in virtù dell'acquisita esperienza sulla vita; ma quel giorno caddero tutte le mie vecchie considerazioni a riguardo...

Per me, forse perché ho avuto un vissuto turbolento (cioè del tipo che ti devi fare il mazzo per risolvere le cose), era vero, ed è vero che, via via che si cresce, si diviene più consapevoli e quindi tranquilli. Ma questa cosa non valeva per quelle persone: perché?

La maggior parte di loro, visto che avevo all'incirca 35 anni,

erano per me "vecchie": avevano più o meno 65 di anni.

Questa è la brevissima cronaca di ciò che capitò.

Si parlava di comportamento e presenza, quando dissi loro che con la consapevolezza dell'età adulta si viveva certamente meglio e che la padronanza sulle emozioni diveniva maggiore, se non totale. Una di quelle persone, Renata, mi disse, con viso triste, che non è affatto così, ma che, anzi, con l'avanzare dell'età, le paure aumentano.

Questa affermazione, appoggiata anche dagli altri "vecchi", mi spiazzò completamente e mi sentii solo.

In realtà la mia vita stava migliorando ed ancora oggi è più piacevole di sempre, ma in quel frangente mi sentii "solo" poiché, per il rispetto che avevo nella saggezza dell'anziano, mi aspettavo da chi era "più saggio di me" di poter ricevere un aiuto a conoscere esperienze e trucchetti utili alla vita.

Ma non era così!

Da allora molte volte mi sono chiesto "Perché, via via che il tempo passa, le persone si sentono meno bene?"

La risposta me l'avevano data *Renata & friends*: le emozioni prendono il sopravvento sulla coscienza e le paure aumentano.

Questo era il problema che divenne il motivo di base che mi spinse ad approfondire la conoscenza delle emozioni e ciò che scoprii fu che le emozioni che ci disturbano, sono create da atteggiamenti contrari alla nostra natura divina e quindi dalla mancata sincronia con i ritmi naturali dell'universo. Arriviamo al 2001 quando, a casa di amici, in un documentario di una vecchia

VHS, c'è un giovanissimo Gregg Braden che espone la Tecnologia dei 7 Specchi Esseni.

Questo raro documento cominciò a spiegarmi un mare di cose e, nello specifico, compresi con gioia che avevamo a disposizione una potente tecnologia per riconoscere – in modo autonomo – le cause comportamentali delle emozioni negative e il metodo per affrontarle ed eliminarle definitivamente.

Nel documentario c'erano un mucchio di dati molto interessanti, ma poi, nel tempo, mi resi conto che c'erano anche degli errori abbastanza gravi.

Tutt'ora mi rendo conto che gli individui non stanno bene, non sono se stessi, sono facsimili di personalità in balia delle emozioni. Ho deciso di scrivere questo libro per mio diletto, se poi qualcuno ne trarrà beneficio, ne sarò più che lieto.

Posso assicurare che questo testo è, attualmente, un potente strumento che l'uomo ha a disposizione per auto-centrarsi rispetto alle proprie emozioni. Il percorso di questo viaggio trascende religioni e filosofie ponendo l'uomo, o meglio la sua essenza divina, al centro, trasformandola in leva per aprire il sarcofago umano fatto di emozioni che oscurano la luce viva del Sé, anzi di Sé.





# Parte 1

## ANALISI

*Non ti voglio più vedere cara,  
mentre sorseggi un'aranciata amara  
con l'espressione estasiata  
di chi ha raggiunto finalmente un traguardo nella vita  
Oh no non ti voglio vedere intanto che cucini gli spaghetti  
con pomodoro "peso verità tre etti"  
mentre un imbecille entrando dalla porta  
grida un evviva con la bocca aperta  
Col dentifricio "pure trasparente"  
dove ti fanno dire che illumina la mente.  
Ti fanno alimentare l'ignoranza  
fingendo di servirsi della scienza! Oh no!  
Non ti voglio vedere vendere i giorni e le sere  
... ma consumare la tua vita così non puoi..*

Lucio Battisti  
Ma è un canto brasilero



## 1 - Gli antichi erano primitivi?

Una riflessione sulle civiltà che noi chiamiamo *primitive*: nell'atto naturale di conoscere se stesso e per la conseguenza dell'aver bloccato il riconoscimento di Sé, l'uomo ha cancellato la tecnologia interiore a favore della tecnologia esteriore.

Facciamo un esempio: se oggi l'uomo fosse padrone della telepatia e della comunicazione a distanza, certamente non avrebbe bisogno di usare i telefoni, i fax o internet.

E se l'uomo fosse in grado di riscaldarsi “col pensiero” non avrebbe bisogno di caldaie e di impianti di riscaldamento. Ugualmente, se fosse in grado di muoversi attraverso la smaterializzazione del proprio corpo, allo stesso modo non ci sarebbe bisogno di auto, di treni, di aerei e di qualsivoglia mezzo di trasporto.

Ecco che le civiltà antiche, che noi definiamo primitive, ma che ci hanno consegnato una tecnologia per lo sviluppo dell'essenza