

MIKE MURPHY

INTRODUZIONE DI JACK CANFIELD
PREFAZIONE DI PENNEY PEIRCE

**LA FREQUENZA DELLA
CREAZIONE**

SINTONIZZATI AL POTERE DELL'UNIVERSO
PER AVERE CIÒ CHE VUOI

UN PROGRAMMA DI 7 SETTIMANE

ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *The Creation Frequency*

Traduzione dall'inglese di Bruna Bracco

Copyright © 2018 by Mike Murphy
First published in the United States of America
by New World Library

Copyright © 2019 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

In memoria di Douglas Fitzgerald
detto «l'uomo del mistero»,
grazie.

Mi hai dato gli strumenti per creare la vita
più bella che esista.

Dedicato a mio padre, Bob Murphy,
che mi ha insegnato
il principio fondamentale del successo:
«Se hai intenzione di fare qualcosa,
da' tutto te stesso oppure non farlo!».
Ti voglio bene, papà.

NOTA AL LETTORE

NELLE PAGINE DI QUESTO LIBRO illustrerò un processo che ho sviluppato sulla base di quello che, oltre trent'anni fa, mi fu a sua volta insegnato da un misterioso straniero. Durante la stesura del libro, sono riuscito a mettermi in contatto con la famiglia di quell'uomo, mancato di recente, e ad avere accesso ad alcuni dei suoi scritti. Mi sono preso la libertà di integrare i miei parziali ricordi delle nostre conversazioni con alcuni brevi passaggi tratti dai suoi scritti, in modo da dare ai lettori un'idea di quell'uomo singolare più completa di quanto io riesca a rammentare. Con quest'unica eccezione, tutti i fatti delle mie avventure sono narrati esattamente come accaduti, inclusi i miracolosi risultati che ho raggiunto seguendo il processo che mi ha insegnato.

INTRODUZIONE

PER OLTRE TRENT'ANNI ho insegnato alle persone come manifestare i loro obiettivi, i sogni e i desideri. Quando conobbi Mike Murphy fui immediatamente colpito dalla sua storia, fonte di grande ispirazione, in cui metteva in pratica la legge dell'attrazione. Quest'uomo era passato da una situazione di divorzio, debiti e abuso di alcol e droghe all'essere un imprenditore di successo, capace di guadagnare milioni di dollari e costruire una bella vita per sé e per la sua famiglia. Era passato dalla solitudine all'amore straordinario. Era passato dal disperato bisogno di aiutare se stesso al contribuire ad aiutare altre persone attraverso attività a scopo benefico. Era passato da un'esistenza di smarrimento e priva di obiettivi a vivere la sua vita con uno scopo. E aveva fatto tutto ciò mettendo in pratica i principi essenziali della legge di attrazione.

I principi che Mike condivide in questo libro sono passi che chiunque è in grado di intraprendere per creare la vita dei suoi sogni. Diversamente da numerosi altri libri sulla manifestazione, *La Frequenza della Creazione* è pieno di consigli assai pratici e propone un processo chiaro e specifico da utilizzare per garantire il successo.

Come ho sovente detto, la legge dell'attrazione si riassume in tre passaggi: chiedi, credi e ricevi. Chiedere significa essere chiari su ciò che si desidera – mettere per iscritto e visualizzare i propri obiettivi, sogni e desideri quanto più dettagliatamente possibile. Credere significa creare uno stato di aspettativa positiva in cui gli obiettivi sono raggiungibili e realizzabili. Ricevere – il passaggio finale – potrebbe sembrare lo stadio passivo del processo, il momento in cui ci si siede

a osservare il tutto che si manifesta. Quello che Mike ha compreso, e condivide in questo libro, è che essere pronti a ricevere non è affatto qualcosa di passivo.

Ricevere richiede molto lavoro. Immaginate di ordinare un pacco e che il corriere arrivi per consegnarlo ma la cassetta della posta è troppo piccola perché ci entri. Avete bisogno di aumentarne le dimensioni. E le dimensioni della cassetta sono una metafora della frequenza delle vibrazioni che emettete nell'Universo.

In ultima analisi, come Mike ci dice in queste pagine, ogni cosa è fatta di energia – energia che vibra a differenti frequenze. Ogni vostro pensiero e ogni vostra emozione vibra a una frequenza specifica. Ricevere è lo stadio in cui la maggior parte delle persone incespica perché non si rende conto che, di fatto, sta emanando vibrazioni negative che allontanano proprio le cose che desidera attrarre.

Per attrarre ciò che si desidera, occorre creare un'analogia corrispondenza vibrazionale dentro di noi. Quando siete in uno stato di amore, gioia, generosità, gratitudine e calore, è più probabile che attiriate nella vostra vita cose che generano più amore, gioia, generosità, gratitudine e calore.

Per esperienza personale, l'amore vibra alla frequenza più alta ed è il segreto della manifestazione – non soltanto nell'ambito dei rapporti, ma sul lavoro, in campo finanziario, nella salute e in qualsiasi altra sfera dell'esistenza. L'amore è come un diamante dalle molteplici sfaccettature. Può prendere la forma della gioia, della pace, dello stimolo o della determinazione. Come spiega mirabilmente Mike in questo libro, l'amore in definitiva è l'energia che rende possibile la manifestazione.

Mike Murphy è una bella persona dal cuore grande, e l'esempio che egli stesso ha dato, imparando a lavorare con il potere dell'amore, è fonte sia di ispirazione che di forza. *La Frequenza della Creazione* ci fornisce gli strumenti per manifestare tutto ciò che desideriamo – nei rapporti, nel lavoro, nel conto in banca, nella salute e nel nostro contributo al prossimo. Leggete queste pagine e poi via! Create la vita dei vostri sogni!

JACK CANFIELD, autore di *I principi del successo* e *La chiave della legge dell'attrazione*, oltre che curatore della serie *Brodo caldo per l'anima*

PREFAZIONE

IL LIBRO CHE AVETE FRA LE MANI è una vera perla. È un testo semplice, schietto, onesto, e racchiude in un numero relativamente ridotto di pagine un'enorme dose di verità. Sono stati scritti molti libri su come creare o concretizzare il «pane della vita», e alcuni lo fanno sembrare un processo assai complicato! Di fatto, è molto più semplice di quanto il nostro emisfero sinistro ci induca a pensare. Mike Murphy ha vissuto il processo con risultati così efficaci da essersi realmente guadagnato il diritto di essere definito un esperto in materia.

Conosco Mike da diversi anni e sono sempre rimasta colpita da come la sua precedente vita, dannata e ribelle, lo abbia portato a una tale apertura mentale, a diventare così altruista e idealista. Si è messo al lavoro realizzando i suoi desideri senza dover lottare e ha dimostrato come la capacità di concretizzare le visioni sia una normale funzione della coscienza – dell'uso sia dell'emisfero destro che di quello sinistro del cervello, nonché della consapevolezza corporea. Mike ha avuto successo nel mondo fisico e parimenti nel mondo non-fisico della sfera affettiva e del pensiero, dell'energia e dell'attenzione. È un maestro umile e ammirevole in questa materia, e per giunta un limpido comunicatore.

Sono totalmente d'accordo con lui: una grossa fetta del segreto per concretizzare le nostre visioni consiste nell'imparare a raggiungere l'interiorità, la «frequenza di casa» dell'anima, ove dimorano i desideri più veri. Non tutti i desideri profondi sono di natura nobile, filantropica e spirituale. Possedere una casa oppure avere cibo sano a sufficienza, una visione stimolante, abiti eleganti o un'auto nuova

– tali aspirazioni possono essere necessarie per aiutare a rilassarci e stare bene con noi stessi in modo da poter accedere più facilmente ai nostri veri desideri. Quando le distrazioni che ci rendono più vulnerabili e i fattori di stress vengono ridotti al minimo, diventiamo più limpidi e i desideri profondi penetrano attraverso tale limpidezza nella mente conscia.

Quando 1) l'emisfero sinistro sceglie di vivere nello stato emotivo che più ci piace e 2) le azioni e i traguardi raggiunti procedono da tale stato e lo perpetuano, finiamo con l'essere perfettamente allineati alla nostra anima e alle leggi universali. Quando ciò accade, è possibile concretizzare qualsiasi cosa – e ci rendiamo conto che esistono infinite scelte che non devono necessariamente seguire un presunto percorso logico. Non siamo limitati dagli eventi che ci sono storicamente accaduti, bensì esistiamo nel vasto momento presente, ove all'improvviso può accadere qualcosa di nuovo. E non esiste alcun tipo speciale di grandiosa concretizzazione che ci renda migliori di altri. Creare qualcosa di piccolo reca altrettanta gioia che creare qualcosa di vasto e complesso. È la nostra capacità di operare attraverso l'intuito e l'attenzione dell'emisfero destro ad aprirci all'esperienza diretta della natura illimitata della vita – e del nostro illimitato potenziale.

Un'altra grossa fetta del segreto per concretizzare le nostre visioni risiede nello sviluppare fiducia – ossia fiducia nel progetto di vita definito dall'io-anima e destinato all'io-personalità, fiducia nel fatto che la coscienza collettiva e il flusso universale hanno il potere di produrre proprio «ciò che serve» al momento opportuno, fiducia nella nostra capacità di notare ciò che abbiamo bisogno di notare e renderlo significativo in modo accurato, fiducia nella profonda bontà innata di tutte le persone e nel loro desiderio di co-creare e aiutarsi reciprocamente a evolvere. È davvero la piena e assoluta attenzione nei confronti di una realtà che desideriamo vivere ad attirarla nella nostra direzione o, più precisamente, che le consente di emergere dal campo di energia che ci circonda con somma sincronicità e perfezione. Quando amiamo il desiderio, esso ci ama. Quando prestiamo attenzione all'esperienza della visione e la sondiamo con i nostri

sensi, questa improvvisamente si manifesta nel nostro campo, e non è necessaria alcuna forza di volontà.

L'altro giorno Mike ed io stavamo discutendo di come, una volta iniziato l'apprendimento del processo per concretizzare i desideri, l'idea della fatica e del duro lavoro man mano svanisca per essere sostituita da un senso di ruolo partecipativo o di *semplice attesa*. Si comincia a nutrire una fede incrollabile nel proprio io e nei meccanismi dell'esistenza, nelle altre persone e nel sincronismo perfetto, nel proprio intuito e istinto a passare all'azione senza prima pianificarlo. I pensieri giusti, le risorse, le scelte e i desideri di ordine superiore si palesano esattamente nel momento in cui ci rendiamo conto di volerli. La vita assume una qualità particolare, cambia ritmo come se fosse dotata di un vero e proprio cambio sincronizzato.

Ci rendiamo conto che quando pensiamo al mondo come a qualcosa di fisico e solido, la vita sembra difficile e vediamo noi stessi come disgiunti da ciò che vogliamo. Ma quando ci addentriamo nei regni interiori non-fisici attraverso la meditazione, l'intuizione, o la mindfulness, realizziamo che il mondo fisico è in realtà fatto di energia che opera a varie frequenze, tutte compenstrate, e che l'energia assume forma in base alla nostra consapevolezza. Viviamo l'esperienza diretta di essere energia vivente in un campo di energia privo di barriere in grado di separare alcunché. Mi piace quello che Mike dice sull'Universo: che è estremamente sensibile alla congruenza, l'allineamento e la sintonia. Ciò che desideriamo esiste già all'interno del nostro campo a una frequenza di vibrazione leggermente diversa. Basta far combaciare la nostra frequenza a quella del nostro desiderio ed esso si manifesterà esternamente, fuori dal nostro campo.

Non vi è alcuna carenza di risorse, né carenza di idee o possibilità. Si può davvero sviluppare l'abilità di materializzare ciò che si vuole e dematerializzare ciò di cui non si ha più bisogno. Pensate soltanto a come potrebbe essere la vostra vita senza dubbi e preoccupazioni! Immaginate soltanto a come potreste evolvere in fretta e migliorare consapevolezza e carattere quando avete ciò che vi necessita, e sapete che quello che si materializza è ciò di cui avete bisogno! I tempi

in cui oggi viviamo, data la continua accelerazione della vibrazione terrestre, sono maturi per comprendere tale frequenza superiore e vivere a una nuova esperienza armonica. Dunque, non esitate a tuffarvi nel semplice processo delineato nella *Frequenza della Creazione*, e guardate cosa succede! Guardate cosa siete in grado di fare!

PENNEY PEIRCE, autore del bestseller
Frequency: il potere delle vibrazioni personali

Prologo

L'UOMO DEL MISTERO

«IN SOLE SETTE SETTIMANE ti insegnerò a trasformare completamente la tua vita e ottenere tutto ciò che hai sempre voluto».

Se un perfetto sconosciuto vi avesse fatto questa promessa, gli avreste creduto? Io lo feci, diversi decenni fa, e fu la decisione più importante che abbia mai preso. Seguì le istruzioni che lo sconosciuto mi diede – lo stesso metodo che apprenderete in questo libro – e ogni mio singolo desiderio divenne realtà. Ora vi prometto la stessa cosa. Se sceglierete di credermi, non ve ne pentirete.

A prescindere dal punto in cui siete giunti nella vostra esistenza, sono qui per mostrarvi come potete avere tutto ciò che avete sempre voluto, e ancora di più. Se avete l'impressione che tutto stia andando per il verso sbagliato, fate un bel respiro e fermatevi. L'ho vissuto anch'io. Hai la sensazione di essere risucchiato in un tubo di scarico e non c'è nulla a cui aggrapparti. Ma questo è il momento in cui potete dare una svolta completa alle cose.

Non importa quanto possa sembrare dura la vita, quanto gravemente abbiate sbagliato, quanti ponti vi siete bruciati alle spalle o quanti cuori avete spezzato, incluso il vostro. Non è mai troppo tardi per riparare il danno e avere successo ben oltre i sogni più folli. Non importa da dove venite, quali errori avete commesso, come avete fallito o incespicato lungo il vostro cammino – non troverete ombra di giudizio da parte mia in queste pagine. Io ho percorso la strada della paura, della colpa e del rimpianto, e ho ricevuto in dono l'opportunità di cambiare tutto – trasformare la paura in amore, la colpa in gratitudine, il rimpianto in speranza. Questa è l'opportunità che voglio offrire anche a voi.

Probabilmente state pensando: «La mia vita non è poi così male». Ma è tutto ciò che potrebbe essere? Se vi state spegnendo, se davvero non state andando da nessuna parte, posso mostrarvi come liberarvi dal torpore e lasciare che l'energia dell'amore vi dia una spinta in avanti verso possibilità che non vi siete mai concessi il lusso di considerare. Se la vostra esistenza è stata abbastanza buona finora – se avete avuto la fortuna di avere una famiglia che vi sosteneva, una buona istruzione e un certo grado di successo – allora vi mostrerò semplicemente come accelerare il viaggio. E se avete avuto successo ben oltre i sogni più folli ma ancora sentite che manca qualcosa, posso aiutarvi a scoprire il segreto che darà significato a tutto ciò.

Sono giunto a capire che esiste un potere inimmaginabile in ognuno di noi. Ad alcuni può sembrare solo una tremula fiammella, quasi soffocata dalla negatività presente nel mondo e dalle limitanti credenze intrattenute dalle nostre menti. Tuttavia, in questo libro il mio obiettivo è alimentare quella fiamma, renderla brillante, forte e potente, di modo che si irradia attraverso di voi trasmettendosi a tutto ciò che fate. Desidero condividere la mia storia con voi perché se sono riuscito ad arrivare là dal punto in cui sono partito, voi riuscirete ad arrivarci da qui, comunque il «qui» appaia ai vostri occhi.

In uno degli album di famiglia c'è una mia foto all'età di un anno, con una bottiglia di birra incastrata fra le ginocchia grassocce e una sigaretta penzolante dalla bocca. Sono certo che fosse solo uno scherzo dei miei genitori ma, sfortunatamente, fu un segno premonitore. Iniziai a bere in terza media, trascorsi gli anni dell'adolescenza dentro e fuori dal riformatorio, e fui espulso da tre scuole. Tra i sedici e i diciott'anni sopravvissi a otto incidenti d'auto, tutti riconducibili all'abuso di alcolici.

Non ero il primo in famiglia ad avere un problema con l'alcol. I genitori di mio padre erano entrambi alcolisti e lui fu posto sotto la tutela dello stato della California all'età di tredici anni. Come volevasi dimostrare, crebbe diventando alcolista a sua volta, e mia madre, per quanto dolce e amorevole, non fu in grado di far altro che sostenere il suo vizio.

All'età di quattordici anni scappai di casa e andai da Cincinnati, Ohio, a Lexington nel Kentucky, viaggiando con soli pochi dollari in tasca. Rimasi a Lexington per alcune settimane prima che un prete gentile mi aiutasse a ritrovare la via di casa. Quello fu uno dei vari tentativi di lasciarmi tutto alle spalle.

A poco più di vent'anni sposai Lisa, il grande amore della mia adolescenza. Tale decisione – presa da parte mia così sui due piedi, tra i fumi dell'alcol – mise insieme due giovani smarriti e soli che non conoscevano davvero bene se stessi, né l'uno l'altra. Fui un marito orribile. Ero infedele, rimasi disoccupato, e rapidamente adottai le peggiori abitudini di mio padre, mentre bevevo e mi drogavo per alleviare il senso di colpa, rendendomi conto del disastro in cui stavo trasformando il mio matrimonio. Nel bel mezzo di tutto quel caos, Lisa rimase incinta.

Quando mia figlia Michelle aveva solo due mesi, mi guardai allo specchio: fui travolto dalla vergogna e dall'umiliazione nel vedere non solo il perdente che ero diventato, ma anche il fatto che tutti lo sapevano. Così fuggii da tutto, proprio come avevo fatto da ragazzino e come feci ancora molte volte da allora. Solo che questa volta Lisa ne aveva avuto abbastanza. Quando la chiamai dopo una settimana di bagordi, lei si rifiutò di riprendermi con sé.

Guidando senza meta per la città, giunsi per caso davanti alla chiesa dove ci eravamo sposati. Non ero credente, ma ero così disperato che salii barcollando i gradini solo per trovare il portone chiuso a chiave. Così mi sedetti su quei gradini e pretesi che se Dio esisteva davvero, doveva manifestarsi proprio lì – allora, e solo allora, avrei creduto e avrei emendato i miei modi. Non accadde nulla. Ma per grazia divina, il giorno successivo mi ritrovai a un raduno di alcolisti anonimi e, per la prima volta dopo mesi, scorsi un barlume di speranza.

Entro la primavera del 1983 ero divorziato e mi sentivo come se stessi morendo dentro, anche se non l'avrei mai ammesso di fronte a nessuno. Mi ripromisi di cambiare vita, a qualsiasi costo, ma onestamente non sapevo se nel frattempo sarei riuscito a sopravvivere al dolore. Atteggiai una maschera di freddezza, mi procurai un lavoro

da cameriere e ottemperai coscienziosamente agli obblighi di mantenimento di mia figlia. Entrai in un programma e smisi di bere. Iniziai a leggere ogni manuale di auto-aiuto su cui riuscissi a mettere le mani. Ma, quanto più mi sforzavo di sfuggirgli, il cappio intorno al cuore si stringeva sempre più. Con il senno di poi, penso stessi vivendo il dolore accumulato da tutte le ferite della mia infanzia ma, nell'immediato, la fonte dell'angoscia era la separazione da mia moglie e mia figlia, ancora piccina.

Era tutta colpa mia. Questa era la parte peggiore. Ero stato io a creare quel disastro e ora dovevo sopravvivere abbastanza a lungo per rimediare. In uno dei momenti più bui, un buon amico si offrì di presentarmi a un uomo ch'egli era convinto potesse aiutarmi, e scribacchiò un indirizzo su un pezzo di carta.

Fu così che mi ritrovai alla guida dalla mia Ford Pinto, classe 1971, attraversando un anonimo quartiere di periferia. Sebbene fosse una giornata fredda e piovosa, tipica della California settentrionale, dovetti tenere il finestrino aperto perché la portiera del lato guida era stata danneggiata e non voleva saperne di rimanere chiusa, a meno che non guidassi tenendola con un braccio dall'esterno. Così, con un braccio infradiciato e i capelli scarmigliati, mi fermai davanti alla modesta casa dell'uomo del mistero.

L'amico aveva detto che quell'uomo poteva aiutarmi, ma mi sarebbe costato 50 dollari l'ora – un sacco di denaro per me a quell'epoca. Riuscivo a malapena a sbarcare il lunario con i 2.000 dollari al mese che racimolavo servendo ai tavoli in due diversi ristoranti, e avevo un debito di 40.000 dollari. Ma ero disperato e, così, feci un bel respiro, scostai i capelli bagnati dalla faccia e suonai il campanello.

Un tipo di mezz'età venne alla porta, mi strinse la mano e si presentò. Sono certo che mi disse il suo nome ma, stranamente, per decenni dopo quel primo incontro non riuscii a rammentarlo, e quindi ho sempre pensato a lui come all'«uomo del mistero». Ciò che ricordo fu la sensazione che mi colpì quando posai gli occhi su di lui per la prima volta. Mi sentii mancare. Avevo sperato in un saggio dalla barba bianca o un mistico dall'aspetto esotico, come quelli di cui avevo letto nei manuali di auto-aiuto. Quel tizio di certo non aveva

l'aspetto di un uomo che operava miracoli – sembrava più un maestro di scuola o un ragioniere. Mi invitò in cucina e mi offrì una tazza di caffè. Prendendo posto di fronte a me, rimase seduto in silenzio per un momento e poi, con voce pacata ma sorprendentemente autoritaria, mi fece una proposta:

«Ecco come funziona. Ci incontreremo un'ora alla settimana per sette settimane. Nell'intervallo tra gli incontri, mi aspetto che tu faccia solo un po' di lavoro in preparazione dell'appuntamento successivo. Durante la settima settimana riceverai un dono che cambierà per sempre la tua vita».

Ritraendomi sulla sedia, tutto ciò che riuscivo a pensare era sette volte cinquanta – 350 dollari che non avevo. Notai anche la semplicità della piccola casa, con i suoi mobili usurati e l'ubicazione ordinaria, che non mi ispiravano molta fiducia nella capacità di quell'uomo di materializzare alcunché. Sembrava tutto alquanto inverosimile.

Devo essere apparso scettico perché lui, improvvisamente, spinse indietro la sedia, si alzò e si chinò su di me attraverso il tavolo, così vicino che il suo viso quasi toccava il mio. «Fallo, e otterrai tutto ciò che vuoi!».

La sua intensità mi colse alla sprovvista, ma qualcosa nel suo atteggiamento era persuasivo. Forse quel misterioso uomo senza pretese conosceva davvero il segreto per rimettere la mia vita in carreggiata. Una cosa di sicuro sapevo, ed era che non avrebbe potuto peggiorare ulteriormente. E non avevo nessun'altro a cui rivolgermi.

Mentre rimanevo seduto lì, cercando di decidere se la cosa era insensata o se avrebbe potuto funzionare, ricordai che uno degli ispirati autori che stavo leggendo diceva che quando si spende denaro per la propria mente non si tratta di una spesa, bensì di un investimento. Nessuno aveva mai investito nella mia mente, dunque pensai che ci avrei provato per vedere se il gioco valeva la candela. Inoltre – mi dissi – se la prima settimana non mi fosse piaciuta, non sarei tornato, *ergo* sarei stato sotto solo di 50 dollari. Nell'intimo, tuttavia, sapevo che la questione non aveva davvero a che fare con la mia mente. Aveva a che fare con l'implacabile dolore nel mio cuore. Scarabocchiai un assegno.

INDICE

Nota al lettore	»	9
Introduzione	»	11
Prefazione	»	13
Prologo - L'uomo del mistero	»	17
1. Perché non stai già vivendo la vita dei tuoi sogni?	»	23
Prima settimana	»	23
2. La Formula di Creazione dell'Intenzione	»	43
Seconda settimana	»	43
3. Come funziona realmente l'universo	»	57
Terza settimana	»	57
4. Dalla paura all'amore	»	81
Quarta settimana	»	81
5. Aumenta la tua frequenza	»	91
Quinta settimana	»	91
6. Il potere del dare	»	105
Sesta settimana	»	105
7. Il dono dell'uomo del mistero	»	115
Settima settimana	»	115
8. Promesse mantenute	»	131
Vivere in sintonia con la Frequenza della Creazione	»	131
Epilogo - Un mistero risolto	»	143
Ringraziamenti	»	147
Note	»	149
Note sull'Autore	»	155