

CYNDI DALE

L'Energia
dei
CHAKRA

ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *The Complete Book of Chakra Healing*
Activate the Transformative Power of Ojur Energy Centers

(Già pubblicato con il titolo di *New Chakra Healing*
Ed. it. *Chakra, la via del benessere*)

La prima edizione pubblicata nel 1996 è stata ristampata quattordici volte

Traduzione dall'inglese di Adria Tissoni
Aggiornamenti per la nuova edizione a cura di Anna Carbone

Copyright © 1996, 2009 by Cyndi Dale
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

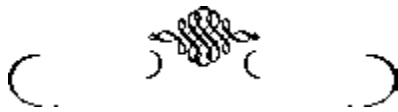
Le immagini all'interno di quest'opera sono state prodotte esclusivamente
per questo libro e non possono essere estrapolate e inserite in altri volumi e applicazioni,
o impiegate per finalità promozionali.

Illustrazioni di Wendy Froshay;
modifiche supplementari a cura del Llewellyn Art Department

Copyright © 2015 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da: Grafica Veneta S.p.A.



A mio padre, la cui morte mi ha insegnato a vivere, e a mio figlio Michael, la cui vita mi ha insegnato ad amare. Un grazie speciale al Michael oggi cresciuto, che ha messo a mia disposizione le sue capacità per aiutarmi in questa edizione riveduta e ampliata. Mio padre sarebbe felice dell'adulto che è diventato. E ci sono altri due grazie importanti. Uno è per Anthony J. W. Benson, dirigente e amico straordinario, che ho conosciuto tramite la Llewellyn. Il secondo è per Gabriel, il mio secondo figlio, la cui natura solare mi illumina il cuore.



Introduzione

I PROGRESSI NELL'ENERGIA: NUOVI SOGNI PER L'UMANITÀ

L'ENERGIA DEI CHAKRA FU PUBBLICATO DIVERSI ANNI FA con il titolo *Chakra, la via del benessere*. Ricordo quanto mi sentivo orgogliosa. La copertina era lucida, le pagine fresche e fruscianti e le figure allegre e colorate. Ma, cosa ancor più importante, il suo contenuto prometteva di aiutare i lettori a realizzare i bisogni che avevano più a cuore nella loro vita, fra cui la salute, buoni rapporti interpersonali, un lavoro significativo e connessione spirituale.

Da allora, *Chakra, la via del benessere* è stato tradotto in una decina di lingue e ha avuto quattordici ristampe. È stato considerato un'autorità sui chakra, i sottili corpi di energia alla base del corpo umano. Ha aperto una strada, integrando discipline curative appartenenti a varie culture, analisi scientifica e principi energetici. Inoltre ha aiutato migliaia di persone in tutto il mondo a realizzare i loro sogni più importanti.

Non posso elencare qui i commenti ricevuti o esprimere la mia gratitudine per avere potuto aiutare le persone a realizzare la bellezza e la forza del mondo energetico che si cela sotto quello materiale. Ci sono alcuni, tuttavia, che spiccano nei miei ricordi: la madre che viveva in povertà in Estonia, che ha utilizzato i principi esposti in questo libro per avviare un'impresa e procurare cibo e istruzione ai suoi cinque figli. Il medico in Russia che ha cominciato a praticare la pranoterapia, applicando la conoscenza dell'energia ricavata da questo libro. Ci sono pazienti che fanno la fila fuori della sua porta per poter ricevere il suo aiuto incomparabile. C'è il padre di tre figli che finalmente ha riallineato la schiena e può tornare al lavoro dopo quattro anni di disoccupazione. E migliaia di altre persone importanti che hanno imparato ad aprirsi alla loro capacità di guarigione.

Ma nonostante tutto ciò che è stato realizzato dal presente libro, e da altri come il mio che mettono i lettori in sintonia con il loro cuore e il loro vero sé, molto rimane ancora da fare, perché al mondo occorre di più. E come autrice di *Chakra, la via del benessere*, io voglio rispondere. Questo libro, una versione riveduta e aggiornata di *Chakra, la via del benessere*, è la mia risposta.

Se avete operato con *Chakra, la via del benessere*, aprirete queste pagine e vi troverete ancora

un amico familiare. La differenza tra la presente versione e la precedente è che questa mira a soddisfare le nuove sfide di una nuova era. Come il suo progenitore, *L'energia dei chakra* è ancora una via rivoluzionaria al risanamento e alla manifestazione di sé. Continua a presentare il sistema d'avanguardia dei dodici chakra e delinea i corrispondenti dodici strati aurici. Copre i venti punti spirituali, energie che ci aiutano ad accedere a una sapienza più elevata e potente. Continua a impartire una serie di informazioni scientifiche e di nozioni risalenti a diverse culture, concetti che rivelano la natura energetica di ognuno di voi (voi in quanto il vostro universo e voi in quanto esseri saggi e spirituali). *L'energia dei chakra*, tuttavia, è più di una versione elegante dell'originale, e differisce dal suo progenitore in quattro modi significativi.

Viaggiate fra queste pagine e prima di tutto noterete i ricchi e rigorosi riferimenti alle scienze, alla fisica e agli studi contemporanei d'avanguardia. Quindici anni fa, al tempo in cui svolgevo le mie prime ricerche, le prove scientifiche erano rare. C'erano, sì, pionieri che cominciavano a mettere in discussione le teorie newtoniane che tenevano il mondo prigioniero della sua ricerca di «sicurezza», però la maggior parte del pubblico più tradizionale preferiva continuare ad addentare la mela di Newton piuttosto che mirare alle stelle. Oggi le prove scientifiche della reale esistenza dei chakra, dei campi aurici e di altre strutture energetiche, sono sempre più evidenti e numerose.

In secondo luogo, troverete un ricco assortimento di esperienze di pazienti e di esempi, scelti con cura per affrontare le preoccupazioni di oggi. Da una generazione all'altra, ci sono questioni esistenziali che rimangono invariate, ma il tempo va avanti. Da quando ho scritto *Chakra, la via del benessere*, ho tenuto consulenze individuali a circa ventimila nuovi pazienti, oltre alle migliaia di persone che hanno frequentato i miei seminari in tutto il mondo. E nel farlo ho avuto modo di notare come gli interessi della gente siano cambiati. Collettivamente, le nostre domande sono diverse da quelle che facevamo un paio di decenni or sono; il mondo, in sintesi, è diventato più complesso, e altrettanto le nostre «ricerche».

In terzo luogo, questo libro vi regalerà moltissime informazioni inedite, che vanno dalle descrizioni di corpi e campi energetici importanti alle nuove tecniche terapeutiche. Dal punto di vista della struttura, ho inserito una decina di sezioni, diversi capitoli, spiegazioni più approfondite di concetti quali la kundalini e figure che descrivono la firma energetica di diverse malattie. Ho anche illustrato i vari livelli energetici della realtà, come gli strati della realtà del dottor William Tiller, che espongono i nostri legami con altri regni, e le quattro zone, aree da controllare quando si diagnosticano problemi di salute. Il mondo ha aumentato la propria conoscenza in modo esponenziale. Ho selezionato le nozioni e le tecniche terapeutiche più efficaci dal mio «armamentario terapeutico» per condividerle con voi nel «nuovo» *L'energia dei chakra*.

Infine, questa versione di *Chakra, la via del benessere* si basa su una prospettiva filosofica ben precisa. Il *Chakra, la via del benessere* originario mirava a soddisfare i bisogni del singolo. Il tema di fondo era che non è possibile dare amore – o raggiungere uno scopo superiore – se prima non si guarisce se stessi. Non ci si può abbandonare al proprio scopo se non c'è un essere che si abbandoni.

Al contrario, l'obiettivo generale di questa versione riveduta di *Chakra, la via del benessere, L'energia dei chakra*, è quello di promuovere un nuovo ordine mondiale. È tempo di lavorare per un sogno globale, addirittura universale, e non più solo per i nostri obiettivi individuali. Ci basta riconoscere la crescente discordia in questo mondo, notare gli occhi disperati, strazianti, di bambini che muoiono di fame, e misurare il tasso di crescita delle malattie cardiocircolatorie e del cancro per capire che siamo un popolo in difficoltà. Se l'umanità vuole sopravvivere – o, meglio ancora, rifiorire – deve cominciare ad agire come un popolo, una tribù unita e intera, e non divisa e distinta. Se abbiamo ottenuto dei benefici personali, ora dobbiamo espandere il nostro modo di pensare e il nostro cuore per fare progressi collettivi. Dobbiamo fissare e perseguire un nuovo sogno per l'umanità.

Tutto, e tutti noi, siamo fatti di energia. Alla base di tutta la realtà fisica ci sono le strutture energetiche sottili, compresi i chakra e i campi aurici, che anzi costituiscono la struttura di questa cosiddetta «realtà». Libri come *L'energia dei chakra* illustrano questo concetto, ma aiutano anche singoli e gruppi a utilizzare l'energia per scopi superiori. E allora, perché non prendere le idee contenute in questo libro e imparare ad «amare il tuo prossimo come te stesso», il più grande comandamento che possiamo perseguire? Perché non avere accesso all'energia dei chakra e dei punti spirituali per creare più paradiso in terra? Perché non applicare la conoscenza delle energie sottili per invitare lo spirito nel mondo? Nella sua parte finale, questa versione di *Chakra, la via del benessere* offre idee ben precise su come servire il mondo in modo pacifico.

Alcuni dei concetti contenuti nel *Chakra, la via del benessere* originario stimolavano il pensiero metafisico verso orizzonti nuovi. È stato il primo libro a presentare un sistema di dodici chakra, a differenza del consueto modello occidentale in sette chakra. Collegava i chakra e i punti spirituali con le vertebre del corpo umano e introduceva altre idee nuove. La verità è che esistevano diversi antichi sistemi – induisti, yogi e indigeni – che non rimanevano confinati all'interno delle rigide linee occidentali. In tutto il mondo e in tutti i tempi, i sistemi dei chakra hanno quattro, nove, dodici o qualsiasi altro numero di chakra. Approfondiremo ulteriormente alcuni di questi sistemi nel primo capitolo. Molte modalità spirituali o terapeutiche esaltano il lavoro spinale e altri modi di accedere alle energie spirituali superiori nel corpo. Questa versione di *Chakra, la via del benessere* continuerà ad ampliare questi temi così come altri, non per mettere in discussione gli approcci più comuni, ma proprio perché *funzionano* e danno accesso a capacità di risanamento e di manifestazione quasi miracolose.

Troverete anche una gran quantità di informazioni nuove, approfondite con cura per fornire nozioni e risorse di qualità per chi voglia guarire se stesso e gli altri. Nel corso degli ultimi anni anche le mie conoscenze hanno subito un'accelerazione. Da quando ho scritto *Chakra, la via del benessere*, mi sono arricchita grazie a nuovi maestri sciamanici, religiosi e medici di paesi che vanno dalla Russia al Pakistan, dal Marocco al Galles fino a diverse nazioni sudamericane. Ho studiato con alcune delle menti più brillanti dell'America e dell'Europa. Ho svolto ricerche su Internet e anche in biblioteche custodite in edifici di mattoni e

cemento, per esempio la World Research Foundation a Sedona, in Arizona. L'accesso a tali fonti è dovuto principalmente a un interesse internazionale, vulcanico, per l'energia sottile.

A mia volta, ho creato poi un sistema pionieristico chiamato l'approccio alla guarigione in quattro vie, che ho illustrato nella mia serie *ADVANCED CHAKRA HEALING*. Questi libri sono un compendio perfetto per il «nuovo» *L'energia dei chakra*, in quanto delineano i quattro livelli di consapevolezza ed energia accessibili attraverso i chakra. Oltre a molti altri manuali pratici sui chakra, compreso uno sulle finanze e un altro su come raggiungere lo stato di forma ottimale, ho scritto *Il corpo sottile. La grande enciclopedia dell'anatomia energetica* [Bis 2013, traduzione di Luisa Natalia Monti e Riccardo Bianchi]. Scrivere questi libri mi ha introdotto in universi nuovi di pensiero e conoscenza, e ho inserito quanto potevo delle mie scoperte in *L'energia dei chakra*.

In questa edizione riveduta di *Chakra, la via del benessere* troverete descrizioni dei corpi e dei campi energetici e di tecniche terapeutiche che non figuravano nella prima versione. Filosofi esoterici lavorano da tempo con il Registro Akashico, il deposito di tutto ciò che è mai stato detto, fatto o pensato. Ma che dire del Libro della vita, il suo «cugino alla lontana»? Abbiamo esaminato i confini esterni del campo aurico, ma che dire della struttura dell'uovo energetico o dell'archetipo eterico, che di fatto contengono parti del campo? Queste e altre anatomie sottili sono strumenti indispensabili per la valigetta del guaritore.

Vi invito ad abbracciare e a sperimentare le idee contenute in questo libro tenendo bene a mente un concetto chiave: la fede. Abbiate fede nelle vostre percezioni, nelle vostre capacità e nella vostra saggezza. Il discernimento vi aiuterà a distinguere le informazioni pertinenti da quelle non pertinenti, soprattutto se imposterete il filtro sulla vostra visione personale, la visione del vostro io più autentico e grande. Ma soprattutto, vi invito ad avere fede nella vostra importanza nel mondo. Voi contate. Non vi è niente di più importante della vostra missione spirituale.

Senza fede in noi stessi e nella nostra missione, non saremo in grado di creare il mondo dentro e fuori di noi che desideriamo. In molti modi diversi, io devo la mia fede in me – e in Dio – a *Chakra, la via del benessere*. Al momento della sua pubblicazione, quasi nessuno nel «mondo normale» sapeva niente dei chakra.

È stata la mia famiglia, invece, a costringermi a sviluppare fede. Era una famiglia numerosa e molto unita del Minnesota, dove ci radunavamo nella veranda della casa dei miei zii. Come tutti gli altri, partecipavo al picnic e in quel momento mangiavo allegramente un'insalata di patate quando i parenti anziani del mio cugino acquisito mi chiesero che cosa stessi facendo in quel periodo. Spiegai loro che avevo appena pubblicato il mio primo libro e loro mi chiesero di che cosa parlasse. «Dei chakra», risposi io sentendomi arrossire. «Sono i centri di energia che fanno funzionare il nostro corpo.»

Mentre quella cara coppietta continuava con le sue domande, notai che il resto dei presenti non stava esattamente facendo ressa attorno a noi per ascoltare le mie risposte. Anzi, tutto il gruppo – saranno state una ventina di persone – gravitava nel lato sud della veranda, il più lontano possibile da noi. Sentii le travi piegarsi sotto il loro peso e pensai che sarebbero certamente finiti tutti nel lago.

In realtà la reazione della mia famiglia è stata benefica. Mi ha costretto a chiedermi se davvero credevo nell'esistenza dei chakra; se ero pronta ad applicare quella conoscenza per aiutare me stessa e gli altri; se davvero ero pronta a continuare a espandere la sapienza chakrica a livelli nuovi. Ero davvero pronta a mettere a repentaglio la mia reputazione professionale per qualcosa di sottile e invisibile? Rispondendo sì a tutte quelle domande, scoprii che stavo in realtà dicendo di sì a una vita nuova, una vita che si è dimostrata densa di significato, stimolante, eccitante e ricca di grazia. Man mano che esplorerete il mondo rivoluzionario dei chakra e delle energie sottili o apparentemente invisibili che sono alla base della vostra vita, spero che scoprirete la stessa gioia che ho trovato io, la gioia di vivere per e nel sogno di creare un mondo in cui tutti sono amati e apprezzati.

Capitolo primo

LA PORTA GIREVOLE: IL SISTEMA ENERGETICO UMANO

A CHI NON PIACE IMMAGINARE come sarebbe la sua vita «se soltanto»...? Se soltanto avessi un mucchio di soldi, se soltanto fossi magro, avessi più successo o un'auto più bella. Ma siamo sinceri, come vi siete sentiti quando avete realmente centrato uno dei vostri obiettivi tanto agognati? Eravate ancora insoddisfatti, non è vero? Dopo l'euforia iniziale, probabilmente vi siete sentiti più vuoti di prima. Succede perché la vera felicità non deriva dal successo o dal possesso di qualcosa esterno a noi. La nostra aspirazione maggiore è trovare un significato, che è una qualità invisibile, non tangibile.

Tutti vogliamo sentirci realizzati. Vogliamo sapere che la nostra vita è importante e che stiamo facendo la differenza in quella degli altri. Credo che questa aspirazione a trovare uno scopo sia la caratteristica determinante del Ventunesimo secolo. Aspiriamo a qualcosa di più della materialità. Seguiamo un'ispirazione a toccare il cuore degli altri, a connetterci con il nostro spirito. Aspiriamo alla pace, dentro di noi e nel mondo.

Ci basta semplicemente guardarci attorno per capire perché abbiamo voglia – e abbiamo bisogno – di dare un nostro contributo personale alla pace. La guerra lacerava le famiglie mentre i suoi componenti lottano fra di loro. Le mamme si preoccupano di come sfameranno i loro figli domani, mentre i padri si chiedono se ci sarà un domani. Individui e organizzazioni animati da buone intenzioni stipulano trattati di pace che statisti e terroristi strappano. Non c'è davvero da meravigliarsi se la maggior parte di noi desidera solo essere una luce e non un'altra fonte di oscurità in questo mondo. Purtroppo, il numero e l'intensità dei problemi che abbiamo davanti sono tali da lasciarci una sensazione di impotenza e sopraffazione.

Tutti vogliamo fare la differenza, ma ciò è possibile solo se prima ci rendiamo conto che nessuno può fare abbastanza per «salvare il mondo». Nessuno di noi può fare abbastanza. Il vero cambiamento e la vera trasformazione sono possibili solo se concentriamo i nostri sforzi là dove conta davvero. Queste azioni devono partire dentro di noi, nel regno interiore, dove lavoriamo in maniera invisibile, spirituale e sottile. Dobbiamo cominciare – e terminare – la nostra lotta per la verità nel mondo dell'energia, perché è questo mondo invisibile – e

le strutture al suo interno – a creare e a sostenere l’universo fisico. Per realizzare il vostro destino, per accogliere e vivere sino in fondo il vostro straordinario potenziale di creatività per un’esistenza migliore, dovete prima comprendere come riconoscere e indirizzare questi sistemi sottostanti la realtà.

Quanto sarebbe tutto più facile se per spostare una montagna poteste prima percepirla come un mucchietto di sabbia? E se poteste spostare un solo granello, e poi il resto della montagna lo seguisse automaticamente? È possibile, perché questa è la natura dell’energia. È questo che significa lavorare energeticamente, operare sul piano sottile e spirituale e non solo sull’aspetto fisico e materiale della realtà.

L’INVISIBILE SOTTO E DENTRO IL VISIBILE

Ogni cosa nella realtà è costituita di energie che sembrano essere «non reali». Per essere reali lo sono certamente, però non possiamo vederle, toccarle, sentirle o misurarle con strumenti noti. Sono le energie sottili, che non sono misurabili, energie invisibili che viaggiano a velocità incredibile. Non sono meno reali delle energie fisiche e visibili, solo che non siamo abituati a percepirla, e la maggior parte di noi non è neanche addestrata a lavorarci su.

Le energie sottili compongono la realtà fisica. Nel momento in cui una malattia, o un problema, diventa evidente, in realtà sobbolliva sotto la superficie già da tempo. Quando una malattia o un problema svanisce, è perché abbiamo già svolto il lavoro necessario per cancellarla, dall’interno all’esterno. Qualsiasi cambiamento permanente, buono o cattivo, inizia con un movimento al livello sottile sotto il mondo materiale.

Se davvero vogliamo aiutare il mondo, prima di tutto dobbiamo diventare il sé migliore che possiamo essere. Come possiamo aiutare gli altri se siamo forti soltanto fisicamente, ma non emotivamente, mentalmente e spiritualmente? Come possiamo «sottomettere» un sé a una causa superiore se non abbiamo un sé da «sottomettere»? Se davvero volete raggiungere la salute e il benessere massimi, dovete essere disposti a imparare a conoscere il sé sotto il sé, il sé sottile formato da strutture energetiche come quelle descritte in questo libro. Solo imparando a conoscere il sé interiore potrete aiutare meglio il mondo, in maniera più elegante e potente. E allora potrete realizzare il vostro destino spirituale.

PERCHÉ NON RIUSCIAMO A VEDERE CHI SIAMO REALMENTE

Guardatevi allo specchio. Vedrete un’immagine. La maggior parte della gente è convinta che tale immagine definisca il suo sé reale, ma non è così. Riflette la vostra anima? Il vostro spirito? Guardando solo i nostri lineamenti, non possiamo neppure stabilire di che umore siamo. E allora, come possiamo anche solo cominciare a distinguere il nostro sé divino o trovare il nostro vero scopo?

Lo specchio non sbaglia, ma come qualsiasi cosa nella realtà fisica, non è in grado di mostrarci ciò che sta davvero accadendo sotto. Per poterlo fare ci occorre una serie di strumenti

diversi. Ci occorrono intuito, conoscenza interiore, sapere metafisico e nozioni sulle energie sottili. E dobbiamo esercitarci a cercare e a indirizzare le energie invisibili capaci di operare il cambiamento.

Perché a scuola non ci insegnano niente del mondo invisibile? Come mai chi di noi ha interesse per il paranormale o il soprannaturale troppo spesso viene considerato un tipo strano? Perché la maggior parte della gente non riesce a capire che il destino del mondo dipende dalla nostra capacità di gestire i poteri che abbiamo a disposizione dentro e sotto il mondo materiale, e non viceversa?

Le ragioni sono molte. La società è afflitta da maltrattamenti, standard bassi e paura. Ideologie e istituzioni si basano su – e producono – confusione anziché interesse sincero. Perfino la religione spesso mette in risalto l'aspetto concreto della realtà per convincerci attraverso i dogmi che non dobbiamo guardare sotto la superficie. E come se non bastasse, abbiamo paura dei nostri poteri, siamo convinti che manifestare il nostro sé autentico e magico possa attirare il ridicolo e mettere a repentaglio noi stessi o i nostri cari. Tutti questi fattori generano una frattura fra il nostro io interiore e quello esteriore, creando una disconnessione che ci lascia impotenti e incapaci di evocare le energie spirituali necessarie ad aiutare il mondo.

Tra i fattori responsabili del divario venutosi a creare tra il sé interiore e quello esteriore vi è la famiglia. Secondo le statistiche, funziona male una percentuale compresa tra il 70 e il 99% dei moderni nuclei familiari. Cresciuta in ambienti dominati dai maltrattamenti, la gran parte degli individui, direttamente o indirettamente, ha avuto a che fare con abusi di tipo fisico, sessuale, verbale o emozionale.

Esistono varie forme di violenza. Si considerano tali i fenomeni di alcolismo e di dipendenza da sostanze tossiche, farmaci, cibo. Di abusi si parla anche quando, in qualche modo, viene messa in pericolo l'incolumità fisica di un soggetto, con le percosse o le minacce; o quando un atteggiamento eccessivamente critico o soffocante, o il mancato sostegno o la mancata accettazione di un parente ingenerano in quest'ultimo traumi di carattere emozionale e mentale. In breve, la noncuranza dei diritti, dell'individualità o della privacy altrui è classificabile come episodio di maltrattamento.

Qualsiasi genere di estremismo, dal rigore al lassismo, può considerarsi una prepotenza. Le violenze di tipo spirituale, forse tra le meno discusse, possono essere dannose quanto quelle di tipo fisico, sia che si manifestino come negazione forzata di una divinità e di una fede essenziale, sia come adesione imposta a un sistema dogmatico e giudicante. La spia rivelatrice di un atteggiamento prepotente è la sensazione di essere cattivi. Chi non ha, almeno qualche volta, avuto l'impressione di essere di indole cattiva, di essere colpevole o in errore?

La maggioranza delle persone reagisce alle difficoltà dell'infanzia mutilando, soffocando, ignorando o nascondendo il sé invisibile, quel sé che:

- è sensibile;
- è vulnerabile;
- desidera essere amato e coltivato;

- istintivamente ama il prossimo e desidera coltivarlo;
- mostra comprensione nei confronti di animali, piante e natura;
- è vincolato alla Fonte Divina (una potenza o divinità suprema, così come ciascuno di noi l'intende), agli spiriti, all'Universo;
- conosce il linguaggio invisibile dell'anima interiore, della natura, della Fonte Divina;
- è intuitivo e, in quanto tale, sa vedere, ascoltare, sentire e conoscere le verità più profonde.

Tuttavia, sotto questo quadro così tetro, esiste una verità universale. Nessuno può dire di aver totalmente obnubilato il sé invisibile. Ogniqualvolta ci si sente feriti, felici, amati o desiderosi di amore; ogniqualvolta si sente il bisogno di fare una passeggiata in completa solitudine; ogniqualvolta ci si sofferma a considerare la bellezza delle stelle, si stabilisce un legame con il sé invisibile. Se, all'apparenza, molte persone possono desiderare di reprimere il proprio io interiore, per proteggerlo, annientarlo o eclissarlo, nessuno in realtà è in grado di farlo in maniera definitiva. Essere vivi significa, di necessità, permettere che la componente visibile e quella invisibile, vincolate l'una all'altra, si sostengano a vicenda. Gli individui sono vivi proprio perché gli aspetti del sé visibile e del sé invisibile collaborano, se pur in minima percentuale; siamo vivi perché almeno una parte di noi desidera esserlo, al di là delle difficoltà della vita, trascorse o presenti, reali o immaginarie. Malattie, disturbi, depressione, rifiuti, problemi, impicci, epidemie, stress, traumi, confusioni, dubbi... tutto deriva da imperfezioni della correlazione tra sé visibile e sé invisibile.

Per sé visibile s'intende qui il **sé materiale**, contrapposto al sé invisibile, ossia il **sé spirituale**. Il sé materiale potrebbe essere chiamato anche il sé fisico o sensoriale. Altre definizioni per il sé spirituale sono il sé sottile o psichico. Malesseri (la condizione di «mal-essere» o la mancanza di benessere), quali bassa considerazione di sé, traumi adolescenziali, disfunzioni sessuali, dipendenze, problemi economici, rapporti personali viziati o uno stile di vita disordinato, nascono dalle incomprensioni e dallo sfasamento esistenti tra il sé materiale e quello spirituale.

GUARIRE E LAVORARE CON L'ANIMA

La **guarigione** è il processo di unificazione del sé materiale con quello spirituale, del visibile con l'invisibile, del fisico con il sottile. Tale processo può comportare il ricongiungimento di quelle parti dell'io che, soggette a un forte trauma, hanno determinato la rottura di un legame esistente o ne hanno creati di nuovi dal nulla. Nel primo caso è opportuno agire su ricordi, energie e convinzioni religiose; esperire sentimenti di antica data e ferite emotive; curare eventuali lesioni o malanni fisici; o passare al vaglio rapporti umani vecchi e nuovi. Nel secondo, occorre indagare gli aspetti di anima, corpo o mente, ancora inesplorati. In ambedue i casi, la guarigione autentica – il progredire verso una piena vitalità e felicità – è possibile solamente attraverso l'armonizzazione del sé materiale e spirituale.

Ma come procedere? La chiave di volta di tale processo risiede nel paradosso dello spec-

chiodo. A prima vista, in uno specchio noi possiamo vedere solo il nostro sé fisico, il che equivale a notare i sintomi fisici e il sollievo ai nostri problemi. Possiamo imparare a usare questi problemi fisici che si presentano come passaggi o porte girevoli che collegano gli aspetti visibili e quelli invisibili di noi. Analizzando i problemi energetici che ci provocano difficoltà nella vita, possiamo scoprire la causa autentica delle nostre sfide. Alice, la protagonista del libro *Alice nel paese delle meraviglie* di Lewis Carroll, cade attraverso uno specchio e scopre di essersi imbattuta in una realtà completamente differente, una realtà che però potrebbe trovarsi appena sotto il mondo «reale». Per ottenere una guarigione davvero efficace, occorre effettuare un passaggio analogo fra i mondi – anche se forse «imbattersi» è proprio il termine più preciso – passando dalle porte girevoli che mettono in relazione i diversi aspetti di noi stessi.

In sostanza, si intende qui dare un'idea di come lavorare con l'anima e di come farsi «porte girevoli». Quest'ultima metamorfosi può risultare difficile laddove essa richieda un esame di coscienza doloroso, energetiche azioni correttive e un'evoluzione critica. Ciononostante, reintessendo i vincoli tra gli aspetti materiale e spirituale dell'essere, gli individui possono liberarsi dalle pastoie che interdicano la piena espressione di sé, divenendo sinceramente reali, aperti e felici. Possono raggiungere la libertà per guarire.

*** *Gli strati della realtà* ***

Spesso per guarire è necessario intraprendere un viaggio interiore ed esteriore che potrebbe portarci attraverso uno o diversi livelli di realtà. Questi livelli possono essere paragonati agli strati di uno squisito dessert: magari ci sono briciole di biscotto sul fondo, seguiti da delizioso gelato di vari gusti, quindi da una montagna di panna montata e per finire da una guarnizione di sciroppo al cioccolato e da una ciliegia. La realtà è simile, tranne che lo strato inferiore (o realtà fisica) vibra più lentamente, mentre lo strato superiore (la realtà più spirituale) vibra a velocità più alta.

In molti dei suoi scritti, il dottor William Tiller, fisico a Stanford, presenta un modello degli strati della realtà più scientifico (tranne la ciliegia in cima). Egli enumera diversi strati della realtà. Partendo dalla vibrazione massima a quella minima, descrive i livelli come i regni del Divino, dello spirito, i tre strati mentali, lo strato astrale, lo strato eterico e infine lo strato fisico. L'energia fluisce dall'ordine superiore a quello inferiore, con il regno superiore che fornisce istruzioni a quello inferiore. Ogni regno occupa un continuum spazio-tempo diverso e opera secondo regole proprie, ma ogni livello di vibrazione è legato a tutti gli altri. A eccezione del regno fisico, sperimentiamo questi regni come sottili, o non misurabili. Lo strato eterico, tuttavia, è considerato il più essenziale per la nostra vita immediata, in quanto penetra tutti gli aspetti della vita fisica, crea la materia e interagisce con la nostra mente per generare schemi che ci mettono in contatto con i regni superiori (www.biomindsuperpowers.com; www.tillerfoundation.com/energyfields.html; Tiller, 1999; Tiller, 1997 – vedi Bibliografia) (cfr. Figura 1.1).

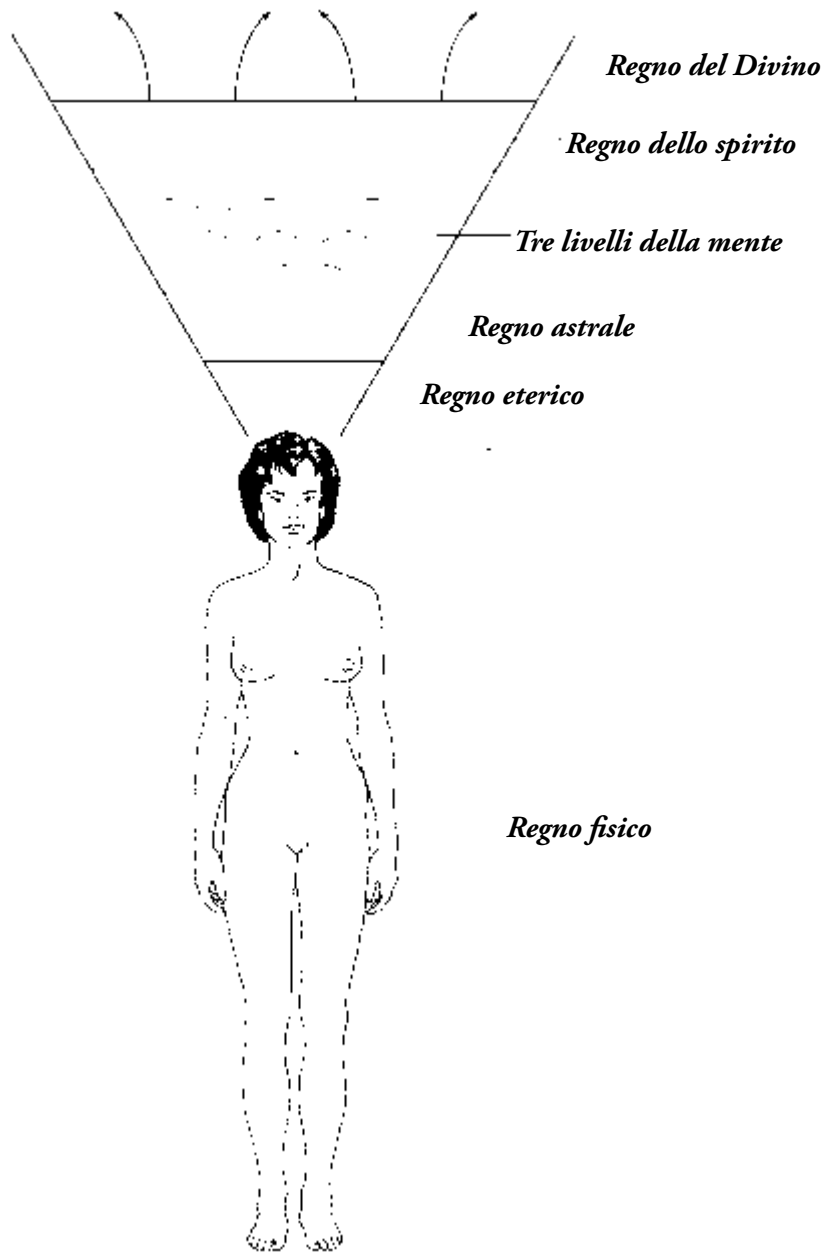


Figura 1.1: Gli strati della realtà di William Tiller

Il dottor William Tiller propone diversi strati della realtà; essi consistono di regni che spostano l'energia dalla vibrazione più alta alla più bassa; il regno del divino è il più alto e quello fisico il più basso.

Essenzialmente, la guarigione richiede che si facciano funzionare le porte girevoli fra questi regni visibili e invisibili. Per ottenere un vero cambiamento, dobbiamo individuare la sede del problema originario, localizzare il regno in cui nasce e quindi risolvere il problema. Questo viaggio attraverso lo specchio potrebbe portarci nella materia fisica, oppure costringerci a esaminare un problema nel nostro sé emozionale, mente, anima o persino spirito, ma in ultima analisi comporterà una lezione per l'anima, la parte di noi che conserva tutto ciò che abbiamo fatto, pensato o detto. Come sostiene Zachary F. Lansdowne nel suo libro *The Rays and Esoteric Psychology*, «dopo la nascita, un essere umano impara a integrare il corpo eterico con il corpo fisico denso, e poi il corpo mentale con il corpo emozionale. Dopo avere imparato a coordinare tutti gli aspetti della nostra personalità, iniziamo il processo di integrazione della personalità con l'anima» (Lansdowne, 33).



SCHIUDERE LE PORTE

Farsi porte girevoli significa entrare nel regno dello **scopo**. Sono convinta che ciascun individuo nasca per realizzare un fine specifico, o missione spirituale, per rispondere alla propria suprema vocazione, una vocazione che si origina nello spirito o nell'essenza, ossia in quel sé che era ed è tutt'uno con la Fonte Divina e con l'energia soggiacente alla creazione. In quanto creatura unica e irripetibile, a ciascun individuo è affidato uno scopo precipuo.

Vivere il proprio scopo è il processo dinamico attraverso il quale al soggetto è dato di risanare ostruzioni e false percezioni, dando piena espressione all'autentico sé. Da un punto di vista pratico, vivere il proprio scopo significa potersi esprimere senza restrizioni, ossia manifestare il proprio sé spirituale nel mondo materiale. Vivere il proprio scopo è il processo tramite il quale gli individui trovano piena realizzazione. Anche se la nostra anima non riesce a riconoscere la propria divinità, è nondimeno divina; è semplicemente una versione rallentata del nostro spirito. A indicare la direzione è il sé individuale, mentre a quello materiale è affidato il compito di creare le realtà concrete. Nell'istante in cui ambedue gli aspetti sono uniti in uno stretto vincolo, l'individuo è tutto quanto può essere. Qui sta il segreto della felicità.

Poiché ciascuno ha un suo scopo personale, ogni processo di risanamento necessita di un certo grado di fiducia in se stessi. Non si può reclamare l'io visibile e quello invisibile senza prima assumersi la responsabilità di comprendere il sé invisibile e di porre rimedio agli equivoci che lo riguardano. Com'è possibile tutto ciò?

Secondo Dhyani Ywahoo, venerabile sciamana e capo Cherokee, se vogliamo trovare un senso di completezza dobbiamo cominciare a mettere da parte le nostre emozioni negative. Solo allora ognuno potrà «cantare la propria luce. Nessuno può abdicare alla responsabilità della propria santità» (Ywahoo, 257 ed. or.).

Il compito di un individuo, quindi, è accettare la responsabilità di portare il sé interiore spirituale nel sé esteriore materiale. Farsi responsabili di se stessi può significare anche sapere come e quando proteggere o rivelare le verità interiori individuali; acquisire l'abilità pratica

utile per assicurarsi una garanzia di successo; risolvere le barriere tra il sé materiale e spirituale. Pertanto, la piena comprensione della natura del proprio scopo individuale, nonché dei sistemi energetici individuali, si impone come imperativo ineludibile, poiché soltanto attraverso corpo, mente e anima è possibile conoscere se stessi e le proprie facoltà.

Per studiare i sistemi energetici occorre capire più di quanto è contenuto in un testo scientifico. Fondamentale, in particolare, è la comprensione di termini quali **chakra**, **centro energetico**, **kundalini**, **mana** e **intuizione**, gli strumenti disponibili per riunificare i sé, materiale e spirituale. Altrettanto importante è saper capire e accettare paure, sfide e opportunità personali, giacché per farlo è necessario coltivare la volontà di eliminare le limitazioni poste alle opinioni individuali.

Al fine di liberarmi dalle regole che sovrintendono alle mie limitate facoltà percettive, mi sono imbattuta nella vita in numerosi ostacoli e ho dovuto affrontare diverse sfide. Cresciuta in una famiglia dell'alta borghesia, avevo acquisito una conoscenza del mio io informata sulla concezione che di me avevano i miei familiari e sulla mia cultura. Il mio corpo, costituito di organi, tessuti e sangue, andava nutrito e coperto. La mia mente aveva bisogno di libri e di istruzione. La mia anima invocava la salvezza, che le sarebbe certamente stata riservata se avessi frequentato i corsi di catechesi.

Soltanto verso i vent'anni cominciai a mettere in discussione la validità di tali concreti regolamenti. Vissi due esperienze di premorte senza che i medici riuscissero a individuarne la causa. Nonostante fossi sempre attenta a «fare il mio dovere», non ero soddisfatta del mio matrimonio. Libri e corsi universitari, per quanto intellettualmente stimolanti e ricchi d'idee, non sapevano dare una risposta ai miei interrogativi.

Negli ultimi anni mi sono dedicata a una ricerca che mi ha portato dalle giungle del Perù fino al Picco di Glastonbury, in Inghilterra, dai testi di anatomia fino al misticismo indù. Ho studiato il cristianesimo in seminario e ho seguito le tracce degli indiani Bribri in Costa Rica. Lungo il cammino ho incontrato diversi compagni di strada e ho colto una verità, ripresa anche da altri viandanti, e cioè che la comprensione del proprio sé passa attraverso la consapevolezza che esso vada molto al di là di quel guscio fisico che mi hanno insegnato a considerare come la realtà. Nel suo libro *la Ywahoo* illustra mirabilmente tale verità: «Siamo i giorni e le notti, e gli astri che illuminano le stanze stellate. Siamo esseri sacri. Rammentare tale verità significa percepire il sole e la luna presenti nel nostro corpo come spirali danzanti, come grandi misteri di una mente che si dispiega» (*Ywahoo*).

Ritengo che il viaggio nel sé richieda, oltre alla fiducia in se stessi, anche la capacità di agire all'interno della famiglia umana e con le forze della natura e del cambiamento. Proprio come lo scopo individuale rappresenta una porta per dare espressione al sé, così esso deve essere un'opportunità per aiutare il prossimo. Per tale motivo realizzare il proprio scopo, vivere i propri sogni ed essere felici sono processi contingenti alla trasformazione delle barriere che impediscono la piena congiunzione tra l'individuo e il suo prossimo. I rapporti spezzati possono dipendere da una mancata comprensione della natura interiore propria o altrui, nonché da traumi verificatisi nella vita reale. Farsi porta girevole significa avere a che fare con

persone che tendono a mandare a monte tutto, aprirsi a individui che desiderano mantenere le distanze. Grazie alla nostra interdipendenza, la comprensione dei rapporti tra esseri visibili e invisibili (quali angeli, spiriti guida e la Fonte Divina) acquisisce nuovi significati.

In *Mutant Message Down Under* Marlo Morgan fissa per iscritto la saggezza dei maestri aborigeni, chiamati «gli Uomini Veri»: «Tutti gli esseri umani sono spiriti in visita in questo mondo. E tutti gli spiriti sono esseri eterni. Ogni incontro con altre persone è un'esperienza e ciascuna esperienza è un legame eterno. Gli Uomini Veri chiudono il circolo di ogni esperienza. Nessuno di noi può lasciare le estremità di una fune sfilacciate [...]. Se ci separiamo da una persona con il cuore colmo di risentimento, senza chiudere il cerchio, tutto tornerà a ripetersi in seguito. Non si soffre una volta soltanto. Si continua a soffrire finché non si impara. Allora è opportuno osservare, imparare e accrescere la propria saggezza sulla base dell'esperienza» (Morgan, 87-88).

Molto utili a esprimere i rapporti umani in questo contesto più ampio sono concetti quali **karma, dharma, vincoli, raggi e principi**.

L'idea della connessione e dell'interdipendenza reciproche non è nuova. Personalmente, ho osservato tali verità più volte nel corso della mia esperienza. Un esempio ovvio riguarda una paziente di trentasei anni, assolutamente insoddisfatta della propria vita, che avrebbe voluto un marito amorevole, una carriera significativa, un corpo sano, pur difettando dei mezzi per ottenere tutto ciò. Cominciai col chiederle chi riteneva di essere, una domanda alla quale non seppe rispondere. Nel corso di diversi mesi ricorremmo a tutta una serie di strumenti utili a rimuovere gli strati di convinzioni ed esperienze che l'avevano definita come persona.

Si trattò di un lavoro molto doloroso. La donna fu costretta a rivangare la sua infanzia fatta di maltrattamenti, le accuse di cattiveria che le erano state rivolte. Ricordò che i genitori la umiliavano quando diceva di credere in qualcosa perché «è così», per esempio che esistono gli «angeli» o che «le piante possono parlare». A poco a poco cominciai a fantasticare riguardo al proprio sé, esistente sotto la superficie del sé creato dalla vita. Anziché lagnarsi con me o con l'analista, iniziò a chiedersi che cosa avrebbe dovuto fare della propria esistenza. Quali erano, cioè, i suoi autentici talenti personali e chi avrebbe dovuto aiutare?

Grazie a questa sua ricerca interiore, cominciai finalmente a perdere peso. La donna si dedicò a quello che era stato il suo sogno sin da bambina e, con questa nuova attività, cominciai a creare forme artistiche attraverso le quali aiutare le persone a conoscersi e a comprendere la propria indole interiore. Ricominciai a parlare con gli angeli, convincendomi che anche lei aveva il diritto di essere felice. L'ultima volta che la vidi, stava per andare a vivere assieme al suo nuovo marito.

A volte le nostre malattie non nascono dentro di noi. All'inizio della mia carriera di guaritrice intuitiva, ebbi occasione di lavorare con un paziente che aveva una figlia di tre anni di nome Leslie. La bambina era affetta da un cancro al fegato allo stadio terminale, che si era metastatizzato nel cervello. La prognosi era di due settimane. Divorziato e con l'affidamento esclusivo della piccola, Brad venne da me per chiedermi un miracolo.

I MIRACOLI ESISTONO?

Io non garantisco né prometto mai miracoli. Anche quando si verificano, non posso prendermene il merito, nessun guaritore serio può farlo. Eppure ho visto miei pazienti riceverne, e sono stata riconoscente per questo regalo di grazia. Credo che la natura del miracoloso sia ben spiegata da Harry Edwards, un guaritore fenomenale degli anni Cinquanta del secolo scorso, il quale espose diverse teorie sull'origine dei miracoli.

Un'idea è che esistano leggi generali che regolano la guarigione e che tali leggi siano accessibili a chiunque, indipendentemente dalla religione o dalla cultura di provenienza. Un altro concetto è che la guarigione sia trasmessa direttamente da una Fonte Divina e superi le leggi dell'universo. Secondo un'altra teoria, però, tutte le cose nascono da Dio ed esseri dotati di saggezza (di solito non incarnati) possono iniziare la guarigione con atti divini. Edwards presenta la propria tesi, e cioè che esistano forze governate da queste leggi che controllano l'universo e che si applicano alla guarigione. Quindi non esistono veri «miracoli», ma solo l'applicazione di queste leggi fornite da Dio (Edwards, 12-13). La teoria di Edwards suggerisce che chiunque può invocare i principi superiori dell'universo, stabiliti e mantenuti dalla Fonte Divina, per operare la guarigione.

Mentre guardavo Brad piangere, ripensai ai suggerimenti di Edwards, senza smettere di combattere contro i miei timori e la mia impotenza. Avevo l'addestramento necessario per aiutare quella povera bambina? Avevo la fede richiesta per credere che potesse essere guarita? Come cristiana, io credo in un Dio amorevole, ma sono anche ben consapevole della mia mancanza di fede e di fiducia. Con gli occhi gonfi di lacrime, una voce, che credetti essere quella della Fonte Divina, parlò alla mia mente.

«Il cancro non è il suo.»

Senza capire esattamente che cosa significassero, ripetei ottusamente quelle parole. «Cioè, il cancro non è di Leslie?»

«Il cancro non è il suo.»

Improvvisamente la filosofia di Edwards acquistò un senso. Esistono leggi naturali, che io credo essere di ispirazione divina. Posso aiutare qualcuno a guarire i propri problemi, ma se questa persona non vuole farlo, io non posso costringerla a cambiare. Ma neppure qualcuno afflitto dall'energia di un altro può «guarire» quell'energia.

Insieme, il padre e io meditammo chiedendo al Divino di allontanare da Leslie le energie innaturali. Qualche settimana dopo, il padre di Leslie mi chiamò. Il cancro era scomparso. Adesso Leslie poteva riprendere il suo viaggio nella vita. Libera dagli effetti di energie che non le appartenevano, poteva diventare il suo vero sé.

La spirale che collega il sé spirituale con quello materiale, questo disvelamento dell'essere, è un viaggio che ciascuno deve intraprendere per poter diventare il proprio sé, autentico e gioioso, un viaggio che ha inizio quando si comprende che l'essere umano è più di quanto superficialmente appare. L'essere umano è un essere olistico, completo, che vive nell'integrità. Senza pervenire a tale realtà è impossibile essere felici.

*** Il processo della creazione ***

Come possiamo immaginare il processo della creazione, a partire dal nostro spirito per finire con il corpo? Immaginate la Fonte Divina come un grande sole. Un tempo il nostro spirito dimorava dentro di essa come una minuscola e luminosissima scintilla di luce. Nel tentativo di creare nell'universo noto e ignoto più luce, cioè più amore, questa Fonte ha inviato ciascuno di noi perché realizzassimo questo scopo. Ciascuno di noi ha portato avanti una o più verità o principi spirituali sui quali fondare le fasi successive della creazione.

Noi dobbiamo condividere le nostre verità fra di noi, ma per farlo dobbiamo capire e in ultimo *diventare* tali verità. Capire la nostra natura divina e le verità che essa riflette è cosa che avviene attraverso l'esperienza.

Lo spirito non acquisisce esperienza tanto facilmente. Prima di tutto, uno spirito è come l'aria. L'aspetto positivo è che sa di essere eternamente unito alla Fonte Divina, di ricevere sempre amore incondizionato, e quindi sostegno perfetto. Critiche, fendenti di spada o pensieri negativi attraversano il nostro spirito come un coltello l'aria. L'aspetto negativo è invece che, essendo immateriale, per uno spirito è difficile, se non impossibile, acquistare esperienza. Si può prendere una tazza senza mani? È difficile offrire agli altri qualcosa da bere se noi siamo impossibilitati a farlo.

Per risolvere il dilemma, cioè per fornire esperienza, dal nostro spirito la Fonte Divina ha creato un'anima. La nostra anima è come un aspetto «al rallentatore» dello spirito da cui deriva, con una grossa differenza: vibrando più lentamente, e quindi essendo relativamente concreta, è influenzata dall'esperienza. Può apprendere, ma può anche essere ferita. Può esprimere verità, ma può anche credere a menzogne. Essendo la parte di noi che imprime l'esperienza, l'anima è anche in grado di formulare conclusioni basate su tali esperienze. E molte di tali conclusioni si sono dimostrate sbagliate.

In sostanza, la nostra anima ricrea la sua ferita originale. Questo è il primo errore di percezione, formatosi dopo la prima volta in cui l'anima ha deciso di essere separata dal Divino. A un certo punto, dopo essersi distinta dallo spirito, l'anima, volando libera, è caduta. Magari è stata tradita da un'altra anima. Forse si è spaventata, ha invocato l'aiuto del Divino, non ha saputo cogliere la sua risposta. Forse abbiamo cercato di fare ricorso ai nostri poteri ed essi ci sono venuti meno. Lo scenario originale, quello che ha indotto la nostra anima a pensare: «sono separata dal Divino», è solitamente la stessa situazione che ci ha portato a soffrire ripetutamente in questa vita come pure nelle altre.

La reincarnazione è il processo di incarnazione in un corpo, una vita dopo l'altra. Il nostro spirito incoraggia la reincarnazione dell'anima come modo per purificare le ferite alla nostra anima originale e per imparare a esprimere le nostre verità divine. Prima della nascita, la nostra anima acconsente a questo processo, formando un piano dell'anima o un contratto di vita con il Divino e gli altri. E poi sperimenta un evento simile a quello che ha provocato la ferita originale. Anziché chiedere aiuto o agire da una prospettiva spirituale, si chiude in sé. Il buon senso ci dice che se facciamo ripetutamente la stessa cosa, otterremo

sempre lo stesso risultato. La percezione crea convinzioni e le convinzioni creano la realtà fisica. Dal momento che percepisce sempre le situazioni nello stesso modo e si crea le stesse convinzioni sui fatti, la nostra anima crea sempre la stessa realtà scura e negativa che ha sempre esperito.

La nostra anima scarica le convinzioni positive e negative in un altro aspetto ancora del sé, la mente. A sua volta, la mente programma il corpo con queste convinzioni. Il corpo reagisce con azioni ed emozioni che a loro volta sostengono o negano la precisione delle convinzioni della mente. Se ci aggrappiamo troppo saldamente alle nostre convinzioni e percezioni, rimaniamo bloccati o incapaci di percepire amore.



L'INDIVIDUO OLISTICO

Un medico corretto sa riconoscere che i farmaci non sono sempre efficaci, che gli esami non sempre rivelano con esattezza una patologia, che le terapie non funzionano con tutti i pazienti. Un analista onesto sa ammettere che, per raggiungere il benessere interiore, non basta pensare di essere ricchi, magri o felici, o che ciò possa giovare a un rapporto logoro o, addirittura, risanarlo. Le guide spirituali sanno che la sola fede non può risolvere tutti i problemi: è vero che i miracoli fanno meraviglie, ma credere non significa mettersi in lista d'attesa per essere miracolati.

Per operare uno straordinario cambiamento, occorre farlo in maniera altrettanto straordinaria. Cambiare significa saper ordire assieme tutte e quattro le dimensioni umane (fisica, emozionale, mentale e spirituale) affinché si realizzi quello che si potrebbe definire l'arazzo del sé e della vita.

L'idea che ciascun essere umano sia costituito da una dimensione fisica, mentale, emozionale e spirituale è un concetto antico, noto col nome di **olismo**, un approccio condiviso e studiato da diverse discipline, quali la fisica, la medicina e lo spiritualismo. Nella concezione olistica, l'individuo è formato da un determinato numero di aspetti differenti, ciascuno in stretta correlazione con gli altri, ciascuno riflesso e proiettato sugli altri. Se le scissioni tra corpo e mente sono evidenti a livello superficiale, in profondità queste stesse divisioni si offuscano. Facciamo un esempio. L'organismo umano può trattenere, riflettere o far mostra di quanto è esperito dalla mente. Andando ad agire su una parte del soggetto, poniamo una gamba fratturata, si determina indirettamente un cambiamento a tutti i livelli, e in particolare a livello mentale o dell'anima. Nei miei libri sull'approccio in quattro vie alla guarigione, a partire dal manuale *Advanced Chakra Healing*, ho delineato un quadro più completo dei vari livelli della consapevolezza: vi incoraggio ad approfondire queste quattro vie dell'esistenza leggendo questa serie di libri. Per essere realmente efficace, il consolidamento della frattura potrebbe richiedere la partecipazione di sentimenti, pensieri e spirito. Se a livello mentale il soggetto ripete a se stesso: «Non voglio guarire. È bello stare a casa dal lavoro», si può star certi che la gamba impiegherà più tempo a guarire.

Del legame corpo/mente si è occupata ampiamente la scienza negli ultimi tempi. Un recente studio ha dimostrato che l'elemento chiave nella terapia delle fratture non è, come si credeva, un fattore puramente scientifico e nemmeno la qualità dell'intervento, l'abilità dello specialista o la rapidità di consolidamento, bensì il fatto che il paziente ami o meno il proprio lavoro. (Gli studi cui si è accennato sono disponibili presso il Northwestern College of Chiropractic di Bloomington, Minnesota.)

I problemi emozionali hanno un ruolo significativo anche nel creare e poi alleviare le malattie. I disturbi cardiaci, la principale causa di morte in Occidente, spesso sono associati a problemi emozionali. Uno studio della Duke University, ad esempio, ha dimostrato che i soggetti ostili hanno il 29 per cento di probabilità in più di morire di infarto rispetto alle persone tranquille, e questo dato sale al 50 per cento di maggiori probabilità di problemi cardiaci nei soggetti oltre i sessant'anni (Underwood, 50).

I problemi emozionali spesso si trascinano dall'infanzia. La dottoressa Maxia Dong, dei Centers for Disease Control and Prevention, ha condotto uno studio su 17.000 soggetti adulti nell'area di San Diego, in California, e ha scoperto che le probabilità di attacchi cardiaci erano dal 30 al 70 per cento più elevate in chi era stato vittima di abusi da bambino (Ibid., 51).

Per ottenere la guarigione, dobbiamo sì fare chiarezza tra emozioni e convinzioni, ma è imperativo ricordare che anche i problemi visibili hanno una causa invisibile. Per esempio, uno studio portato avanti dal dottor Joel Whitton, professore di psichiatria alla University of Toronto Medical School, mostra il legame fra decisioni dell'anima prese prima della nascita e problemi tangibili nella vita. Whitton ha ipnotizzato diversi individui riportandoli alla fase prenatale. Molti di loro hanno scoperto con stupore che i problemi che stavano affrontando nella vita, comprese fobie e malattie, in realtà avevano avuto inizio in quel periodo. Questi «contratti dell'anima» erano considerati eventi che avrebbero insegnato lezioni e aiutato a chiarire percezioni negative dell'anima. Un soggetto riscrisse completamente la storia della propria vita; al risveglio dallo stato di trance, ebbe una guarigione quasi miracolosa (Talbot). Il processo di guarigione ci apre a tutti i livelli della realtà e della saggezza.

Descrivendo la riduzione di una frattura a una gamba avvenuta in maniera apparentemente miracolosa, la Morgan scrive nel suo libro *Mutant Message Down Under*: «Era mattino presto. I due medici indigeni, occupati ad allineare i frammenti ossei per ridurre la frattura, inviavano pensieri di perfezione al corpo. Lavoravano più con la mente e con il cuore che con le mani [...]. Che accadrebbe in America se i medici avessero altrettanta fiducia nelle facoltà di risanamento del corpo umano, quanta ne mostrano nei confronti dei farmaci?» (Morgan, 89).

Prima di accingersi a medicare il corpo, molti dottori dell'Asia orientale, dell'Africa e del Sud America esaminano le malattie dello spirito. Del paziente ferito numerosi medici giapponesi o indiani d'America prendono in esame innanzitutto il nucleo familiare, lo stile di vita o l'ambiente in cui vive. Un tempo i polinesiani credevano che «la gran parte delle patologie interne, salvo gli evidenti temporanei turbamenti, [...] piombassero per mano di spiriti e demoni su un paziente in seguito alla rottura di un *tapu* [taboo] da parte sua o di

un membro della sua famiglia» (Whistler). Oggi, dopo molta diffidenza, idee di questo tipo sono condivise anche in Occidente, dove la medicina alternativa (e con essa i pazienti curati secondo tali terapie) può dare conferma della validità dei risultati ottenuti.

È assai interessante rilevare come il vincolo corpo/mente/anima venga attualmente esplorato nell'ambito della fisica e della matematica. Numerosi fisici di spicco sostengono che in base ai principi della teoria olografica, il vasto paradigma all'interno del quale alberga l'olismo, è possibile spiegare molto dell'universo e della condizione umana. Nel libro intitolato *Tutto è uno. L'ipotesi della scienza olografica*, Michael Talbot, noto scrittore di argomenti di fisica moderna, afferma che «il cervello umano costruisce matematicamente la realtà oggettiva interpretando le frequenze, che sono, in definitiva, proiezioni provenienti da un'altra dimensione, da un ordine più profondo dell'esistenza trascendente lo spazio e il tempo. Il cervello è un ologramma avvolto in un universo olografico». Queste parole ci ricordano la presentazione di William Tiller degli strati della realtà, e ci incoraggia a riflettere che in realtà esistiamo in tutti i regni allo stesso tempo. Non soltanto l'universo è un ologramma in cui il tutto si riflette nelle sue parti e viceversa, ma lo stesso vale anche per noi.

In base a tale logica, è ragionevole supporre che un mal-essere localizzato in una regione del sé (una malattia, uno stato di stress, un brutto rapporto) sia il riflesso di un danno all'intero essere e viceversa. Chi è spiritualmente convinto della propria cattiveria può sentirsi effettivamente cattivo, può nutrire brutti pensieri nei confronti del prossimo e, infine, sviluppare un malore a livello fisico. Logicamente tutto ciò è possibile soltanto se corpo, mente e anima sono tra loro interrelati. Ancora una volta risulta chiaro che le porte girevoli esistono per creare un contatto tra punti appartenenti al visibile e all'invisibile, al materiale e allo spirituale.

Che accade quando cominciamo a confondere realtà oggettiva e soggettiva? Quando cominciamo davvero a capire che abbiamo natura allo stesso modo materiale e spirituale, o fisica e sottile? Quando tali paradigmi cominciano a venir meno, è facile piombare nella confusione e, di conseguenza, sentire la necessità di creare un nuovo modello che favorisca il risanamento. Occorre finirla una buona volta di considerarsi un puzzle di elementi distinti e iniziare, per contro, a immaginarsi formati da circoli che esistono e si esprimono attraverso un movimento ondulatorio di tipo seriale: il corpo fisico scorre nella realtà emotiva, che è unita alle forme razionali, le quali, a loro volta, si collegano con i processi spirituali o intuitivi, diretti nuovamente al corpo fisico.

IL CORPO SCIENTIFICO

Per comprendere e favorire la guarigione, dobbiamo cominciare a capire la natura dell'energia e l'esistenza dei quanti. Propongo quella che segue come definizione operativa di energia: «informazione in movimento», o «vibrazione informata».

Il medico e scrittore Paul Pearsall, nel suo libro *The Heart's Code*, sostiene che ogni cosa è piena di informazioni ed è anche fatta di energia, il che significa che l'energia è piena di informazioni (Pearsall, 13). Sappiamo anche che l'energia non sta mai ferma. Ogni cosa al mondo

vibra. Mettiamo insieme questi due fattori, vibrazione e informazioni, e la conclusione è che l'energia è informazione in movimento.

Esistono due tipi fondamentali di energia. Prima di tutto, vi è l'energia che si muove a velocità superiore a quella della luce, e che si può chiamare energia psichica, spirituale o sottile. E poi vi è anche un'energia che si muove più lentamente della velocità della luce, e che possiamo definire sensoriale, materiale o fisica. Albert Einstein e altri scienziati hanno affermato che la materia non può muoversi più velocemente della luce, ma un esperimento recente in realtà ha dimostrato che una pulsazione di luce (che trasmette informazioni e vibra) può di fatto muoversi più velocemente della luce.

Nell'esperimento, la luce entrava nella camera a velocità tale che si poteva dire che ne fosse uscita prima ancora di esservi entrata (Suplee; Wang). L'esistenza di questa energia a velocità super può spiegare fenomeni psichici, guarigioni miracolose, visite di spiriti, telepatia a distanza e anche il modo in cui operano le strutture dell'energia sottile. Sostanzialmente un corpo sottile o di energia spirituale, come un chakra, può convertire energia che si muove velocemente in energia che si muove lentamente e viceversa. Può letteralmente tradurre i dati psichici in realtà materiale e oggetti concreti (come un tumore) in etere.

Quando siamo malati o in difficoltà, c'è qualcosa che non va nelle informazioni o nelle vibrazioni – o in entrambe – che danno istruzioni al nostro corpo, mente o anima. Forse siamo aggrappati a una convinzione rigida o distruttiva o a un'emozione repressa, o a migliaia se non milioni di altri pezzetti di dati che impediscono il benessere. O ancora, è possibile che i nostri problemi derivino da vibrazioni dissonanti, per esempio esposizione a sostanze chimiche tossiche o elettroinquinamento, o a forze elettriche o geomagnetiche che danneggiano il nostro corpo. A volte è difficile distinguere le informazioni dalle vibrazioni, a volte è impossibile, ma in genere il processo di risanamento si riduce a diagnosticare le informazioni o vibrazioni «cattive» e a inserire quelle «buone».

Sembra facile, ma la fisica moderna, con il suo approfondimento del mondo quantistico, complica le cose, oltre a renderle più magiche e affascinanti. I quanta sono particelle subatomiche, ritenuti da alcuni la «materia» originaria da cui scaturisce tutto l'universo. Queste minuscole unità di energia, in forma di particelle o di onde, passano dall'una all'altra struttura. Talbot sottolinea che, in genere, i quanta operano in forma di onde che scorrono senza impedimenti, liberando continuamente energia. «Essi assumono la forma di particelle solamente quando li osserviamo» spiega Talbot (Talbot, 34). I quanta invisibili diventano visibili soltanto allorché se ne misurano gli effetti.

Trasferito agli individui e all'esistenza umana, tale concetto assume implicazioni straordinarie. Se, come tutto l'esistente, anche gli esseri umani fossero fatti di quanta, ecco che d'un tratto non sarebbe soltanto possibile, ma assai probabile ritenerli costituiti da energie visibili e invisibili. Gli esseri umani, cioè, esisterebbero in forma materiale e spirituale allo stesso tempo, e ciò che sono dipenderebbe da come essi si percepiscono, oltre che dalla loro reazione all'opinione che gli altri hanno di se stessi o di loro. L'immagine allo specchio di un individuo cambierebbe a seconda delle sue opinioni. Sarebbe possibile occupare in maniera simultanea uno spazio reale

e un altro impercettibile. Sarebbe possibile esistere contemporaneamente in un'era e in un'altra. Sarebbe possibile guarire e, nello stesso tempo, avere ancora bisogno di cure.

Per lavorare in maniera efficace a livello quantistico, dobbiamo portare pienamente in questa realtà corpo, mente e anima e metterli in equilibrio.

Il discorso verte, a questo punto, attorno al concetto di «integrità», alla filosofia che la Ywahoo riferisce al suo popolo Cherokee. Essa sostiene che gli indiani guardano il tutto, in quanto la persona è un continuo. «Pensare a una sola “parte”, significa trasmettere ulteriore energia al problema a essa relativo. La miglior cosa è conoscere il tutto» (Ywahoo, 263). In questo libro si dà fondamentale rilievo all'idea che l'essere umano sia, nel contempo, materiale e spirituale ed esista simultaneamente su due diversi piani. Considerando che i due aspetti possono intrecciarsi, e quindi avere l'uno sull'altro un effetto positivo o negativo, è evidente quanto sia opportuno avere a disposizione un insieme operativo di principi, strumenti e norme che consentano di mettere in relazione i due piani a vantaggio del singolo e della collettività.

Particolarmente adatto in tal senso è il sistema dei trentadue chakra. In un quadro quantistico, i chakra funzionano come porte girevoli capaci di trasformare l'energia psichica in sensoriale e viceversa; possono aprire i portali fra gli anti-mondi che cancellano i problemi e sostituirli con la luce. Esamineremo il sistema dei trentadue chakra assieme ai concetti ad essi associati per sfruttare al meglio il contatto positivo tra il sé materiale e quello spirituale. Altrettanto importante è la discussione sugli aspetti del sé deputati a decidere quanto dovrebbe o potrebbe accadere. Sullo scopo dell'anima si pone un'enfasi deliberata e decisiva, poiché l'anima è l'aspetto dell'essere a cui la Fonte Divina (Dio, Buddha, lo Spirito, il Creatore, Cristo o qualsivoglia Suprema Potenza) affidò lo scopo individuale. E, in quanto tale, essa è l'aspetto dell'essere che va responsabilizzato.

Dal canto mio do per scontata l'esistenza di una potenza spirituale superiore, di una Fonte Divina alla quale sono collegate tutte le anime. Rafforzare e conservare tale legame per il tramite dell'anima è un compito essenziale, se si desidera essere veramente umani. In virtù della comune origine spirituale, nei riguardi di numerosi miei pazienti, ho scelto di indicare la Fonte Divina con l'espressione «Dio», incoraggiandoli(e con essi il lettore) ad attingere comunemente alle tradizioni religiose personali durante il lavoro svolto con l'anima.

* * * *A mondo quantistico* * * *
UNA SPIEGAZIONE DELLA GUARIGIONE

I guaritori che fanno ricorso ai chakra si portano dietro grossi kit di attrezzi, pieni zeppi di terapie accettabili. L'addestramento e le capacità di utilizzare strumenti e tecniche accettabili variano, ma la gamma da cui scegliere è ampia. La valigetta del medico comprende il meglio della medicina allopatrica, ivi inclusi la chirurgia, i farmaci tradizionali, gli strumenti diagnostici, ingessature e stecche, e terapie legate ai sintomi.

Ma i guaritori hanno accesso anche a una serie quasi infinita di altri strumenti terapeutici.

tici, molti dei quali comprendono o sono evoluti dalla medicina orientale, dalla tradizione di vecchia data di lavorare energeticamente, emozionalmente, spiritualmente e mentalmente e non solo fisicamente. In genere questo approccio viene chiamato medicina «olistica», nel senso che comporta la cura di tutta la persona. In Occidente questo approccio è etichettato come cura «complementare», o «alternativa», sebbene buona parte del mondo la consideri una cura «tradizionale». La medicina olistica ha assai meno difficoltà ad accettare il mondo sottile o spirituale per scopi curativi rispetto alla medicina allopatica.

In termini terapeutici, il trattamento sottile fa ricorso a risorse invisibili, sposta energie che sono percepite intuitivamente anziché fisicamente e spesso ha natura «sopra»-naturale. A differenza degli approcci allopatici, la guarigione sottile trova una spiegazione migliore nella fisica quantistica che in quella classica.

La spiegazione del mondo di tipo quantistico è molto diversa da quella classica. I metodi terapeutici che si basano sulle energie sottili possono essere efficaci, ma spesso non vediamo come funzionano. Allo stesso modo, non sempre possiamo vedere che cosa accade negli stati quantistici o microscopici. In un sistema terapeutico classico, un oggetto può essere descritto in base alla sua posizione e velocità, oltre che a un insieme unico di quozienti. Possiamo immaginare dove possiamo trovare una palla da bowling – o un elettrone – se sappiamo dove si trova, che direzione ha preso e a quale velocità l'abbiamo lanciata. Su scala quantistica, un elettrone, per esempio, può esistere simultaneamente in molte posizioni e velocità. Quando si sposta da un punto all'altro, non prende la via più diritta, può prendere contemporaneamente tutte le strade disponibili (Ambjorn, 43-44). Per quanto attiene alla guarigione, le posizioni multiple di una particella (o persona, o pallina da tennis) offrono la possibilità di operare miracoli, o per lo meno grandissimi risultati. Un tumore al cervello potrebbe esistere anche in un albero nella foresta amazzonica in Sudamerica. E se con un battito di ciglia potessimo farlo sparire dal cervello e localizzarlo solo in quell'albero? Anzi, già che ci siamo potremmo anche trasferirlo a guarire su una stella, nel futuro o magari in un'altra dimensione?

Varie teorie quantistiche suggeriscono che ciò sia possibile. Alcuni fisici hanno osservato che ogni particella nel «mondo reale» è accoppiata nell'«anti-mondo» con un'antiparticella. Il fisico inglese Paul Dirac ha introdotto la teoria nel 1928, descrivendo le antiparticelle come compagne in massa e rotazione ma con carica opposta. L'antimateria è una fonte di energia. Quando un elettrone incontra il suo compagno (positrone), entrambi spariscono, lasciando due fotoni, o unità di luce. Ora abbiamo luce ed energia utilizzabile. L'esistenza dell'antimateria suggerisce anche che esistano «anti-universi», altri mondi che toccano il nostro.

Alcuni fisici quantistici suggeriscono che esistano molti di questi anti-mondi o realtà parallele. Queste realtà concorrenti contengono ciò che «non» è avvenuto. Se questo mondo contiene il nostro sé ammalato, un altro mondo ha il nostro sé in salute. In un altro ancora potremmo essere morti. La cura per una malattia terminale in questo mondo potrebbe esistere in un'altra realtà parallela. Un guaritore efficace potrebbe semplicemente sostituire a questa una realtà preferita.

Lo scienziato del MIT Seth Lloyd spiega queste realtà (e guarigioni) parallele basandosi sulla propria interpretazione di entropia, il soggetto della Seconda legge della termodinamica classica. Secondo tale legge, l'energia riduce gradualmente la propria disponibilità finché non vi si può più accedere. Nel suo libro *Il programma dell'universo*, Lloyd sostanzialmente si chiede: «Dove va questa energia?»

Secondo la Prima legge della termodinamica, l'energia non può essere distrutta, e ciò significa che le informazioni «perdute» devono andare da qualche parte. Lloyd ipotizza che scivolino in una tasca dell'universo, o forse in uno dei tanti anti-mondi, ma che le si possano riportare in questa realtà solo osservandole. (Ibid.). Secondo la fisica quantistica, le informazioni (o l'energia) non si possono distruggere, ma possono esistere solo se vengono osservate.

In che modo i nostri sogni lasciano le tasche dove sono finiti? Quando vengono «visti» o desiderati intenzionalmente, possono scendere attraverso i livelli di frequenza sotto lo strato quantistico e allora diventano densi nella realtà materiale. (Ledwith, 47). Forse, come abbiamo suggerito, scivolano da un anti-mondo o da uno degli strati della realtà di Tiller. Ovunque i nostri sogni si soffermino, perché si realizzino dobbiamo vederli, dobbiamo desiderarli davvero.

Vorrei tornare a un sotto-punto cui ho accennato pochi paragrafi sopra. Ho detto prima che l'incontro fra una particella e la sua antiparticella produce luce. La luce si crea in molti modi, ma è sempre formata di fotoni, che sono pezzi quantistici di energia che funzionano come onde e particelle. Fin dall'inizio dei tempi, il processo terapeutico è stato paragonato al portare la luce dove prima c'era il buio. Oggi i guaritori metafisici si definiscono spesso «operatori di luce». La tradizione di paragonare la guarigione alla produzione di luce non è nuova, anzi, risale indietro nei millenni e attraversa tutte le culture.

I chakra e i campi aurici, i corpi di energia al cuore di questo libro, si chiamano ruote di luce e bande di luce, rispettivamente secondo le definizioni sanscrite del termine. Nella tradizione Inca, i meridiani – una delle strutture dell'anatomia energetica cui la cultura orientale fa più frequentemente ricorso – sono chiamati fiumi di luce. Si crede che i meridiani e i chakra colleghino una persona a un campo di energia luminosa, che crea e sostiene la realtà (Villoldo, 42-43).

E qual è stata la prima creazione del Divino? La luce. La luce è stata la prima materia, o energia, il che significa che siamo essenzialmente circondati e anche fatti di luce.

Molti scienziati oggi ritengono che noi esistiamo all'interno di un grande campo di luce. Studiosi fra cui il dottor Hal Puthoff hanno dimostrato che il mondo materiale è avvolto da un campo di «punto zero». Il punto zero è un campo di luce che sembra un vuoto ma è in realtà un mare di energia elettromagnetica, molto probabilmente macchiato da particelle virtuali (Puthoff).

Le particelle virtuali sono unità di materia che attualmente non sono reali, ma possono diventarlo, come quando sono percepite. Vi è sempre luce, per quanto la realtà possa sembrare scura. La studiosa Lene Hau Vestergaard ha dimostrato che anche vicino al punto zero la luce può svanire, ma vi è sempre una radiazione di fondo (Vestergaard, 2001, 52-59; Ve-

stergaard, 2003, 56-64). Queste scoperte indicano che non soltanto siamo circondati da un campo di luce, ma che la luce contiene tutto ciò che ci occorre, dobbiamo solo imparare ad accedervi per il nostro benessere.

Altri studi, tuttavia, indicano che noi stessi siamo fatti di luce. Come riferisce Lynne McTaggart nel suo libro *Il campo del punto zero: alla scoperta della forza segreta dell'universo*, il corpo umano è in realtà una macchina biofotonica. Studiosi fra cui Fritz-Albert Popp hanno scoperto che lo stesso DNA è un magazzino di emissioni biofotoniche, o luce. Organismi avanzati emettono più fotoni di DNA di quelli meno evoluti, e sembra che il campo di punto zero abbia un ruolo di primo piano nell'originare e interagire con questa luce interna. Le malattie si verificano quando il corpo intercetta troppa o troppo poca luce dal campo (Ibid., 44-51). L'universo è sostanzialmente circondato – e prodotto – da luce, e così il nostro corpo.

Come controlliamo o gestiamo il nostro rapporto con questo campo? Come viviamo come la luce che siamo? Queste domande rivelano la nostra ricerca essenziale di esseri umani. Potremmo pensare che se sappiamo di meritare di essere amati, il nostro DNA emanerà biofotoni in un modo che agevola il benessere fisico, emozionale, mentale e spirituale ottimale. Se invece nutriamo idee distruttive sul mondo o su di noi, respingeremo la luce e vivremo nel buio. Ci ammalaremo letteralmente, e forse faremo ammalare altri.

Noi dimoriamo su questo pianeta con oltre sei miliardi di altre anime, e come possiamo anche solo cominciare a contare le anime nei regni invisibili? L'energia si può trasferire da una persona all'altra. Avete mai passato del tempo con una persona negativa o che non ha una grande opinione di sé? Anche voi avete cominciato a sentirvi giù di corda e cupi, non è vero? Sono convinta che fino all'80 per cento dei nostri problemi siano provocati da energie che non ci appartengono, e fra questi comprendo la malattia fisica. Magari non vi ammalarete, ma forse si ammalerà qualcun altro. Oppure potreste raggiungere uno stato di unione nel mondo in cui tutti possiamo aiutarci a vicenda a stare bene.



L'INTERO SISTEMA ENERGETICO UMANO

Tra gli elementi assenti nel materiale esplicativo degli interventi curativi, diffuso dalla medicina alternativa, dalla metafisica o approvato dall'AMA, vi è l'immagine non soltanto dell'aspetto spirituale o materiale dell'essere, ma anche delle porte girevoli tra i due regni. Oltre a offrire un quadro degli aspetti visibili e invisibili dell'essere, *L'energia dei chakra* suggerisce i vari metodi per lavorare con l'anima.

I chakra e i punti energetici

Nel corso della mia attività ho notato che l'essere umano olistico si regge su trentadue centri energetici, dodici dei quali sono rappresentati dai chakra, l'impalcatura del sistema fisico umano, mentre i rimanenti esistono sul piano spirituale. Comperderne la natura è decisivo per poter cogliere la propria essenza, le proprie verità, i propri scopi.

I **chakra** regolano, conservano e gestiscono gli aspetti fisico, emozionale, mentale e spirituale dell'essere a livello fisico. Essi stessi fungono da porte girevoli o ingressi tra corpo, mente e anima. Nel suo libro intitolato *Vibrational Medicine*, Richard Gerber sostiene che: «I chakra sono centri energetici di natura multidimensionale, e li descrive come «una soglia tra dimensioni diverse localizzata all'interno dei corpi sottili, che assorbe e processa l'energia della natura vibratoria superiore perché questa possa essere assimilata adeguatamente e usata per trasformare il corpo fisico» (Gerber, 370).

Il termine sanscrito *chakra* significa «ruota di luce». E i chakra sono appunto, né più né meno che ruote di luce in movimento dentro e attraverso il sistema energetico individuale. Ecco come C. W. Leadbeater li descrive nel suo testo *Il primo libro dei chakra*: «I chakra, o centri di forza, sono i punti di connessione ai quali affluisce l'energia che scorre dal corpo di un individuo a quello di un altro [...]. Tali ruote sono in continuo movimento. Nel centro o nel varco aperto di ciascuna scorre di perpetuo una forza proveniente dalla realtà superiore» (Leadbeater). Esistono chakra di importanza maggiore o minore. I primi sono deputati alla gestione delle funzioni e delle istanze più critiche dell'essere umano, mentre i secondi regolano i bisogni di tipo secondario. Se pur tutti importanti, essi differiscono tra loro un po' come le arterie dai capillari: una lesione a un'arteria può determinare una catastrofe, dal momento che il numero di questi vasi è limitato e che ciascuno è cruciale per la sopravvivenza dell'individuo; una lesione a un vaso capillare, per contro, non va mai al di là di un lieve fastidio. Nell'organismo umano i capillari sono presenti a migliaia e l'attività di un singolo vaso, per quanto significativa, può essere facilmente svolta dagli altri durante il processo di risanamento della ferita.

Dei dodici chakra orientati all'aspetto fisico, sette sono localizzati all'interno dell'organismo stesso. Noti da millenni a gran parte delle civiltà orientali e ad alcune civiltà amerindie, tali centri energetici sono stati presi in considerazione da molti medici olistici occidentali soltanto in tempi recenti. Da quanto mi risulta, tuttavia, nessuno si è mai occupato finora di indagare in maniera esauriente la facciata posteriore dei chakra corporei, preferendo piuttosto esplorare diffusamente la facciata anteriore. In questo libro il lettore troverà illustrate la natura e la funzione di entrambi i lati dei centri energetici corporei, nonché l'attività rispetto a essi di «porte girevoli» di spina dorsale e vertebre.

Per quanto riguarda i rimanenti cinque chakra, o chakra esterni al corpo, associati all'esistenza umana visibile, essi sono stati menzionati soltanto di sfuggita in altre pubblicazioni. Della loro esistenza ho appreso in gran parte per esperienza diretta nel corso della mia attività professionale, ma la loro esistenza è stata percepita da altri guaritori e descritta da altri sistemi spirituali nel corso del tempo. In altre parole, il mio non è il primo sistema a operare con più di sette chakra.

Il sistema *Narayana*, derivato dallo yoga, lavora con nove chakra, e così il sistema dei chakra ricavato dallo *Yogaranjopanishad*. Il sistema *Waidika* è un metodo *Layayoga* che descrive sette chakra principali (Goswami, 160-164). Altre scuole operano con un ottavo chakra, detto *Bindu* o *Soma chakra* (Johari).

Il sistema di sette chakra usato più di frequente nel mondo occidentale di solito situa i chakra all'interno del corpo, ma la tradizione yoga localizza solitamente il settimo chakra «oltre la sommità del capo», e non «in cima alla testa» (Varenne, 170). Altri guaritori situano un chakra sotto i piedi, e fra questi si conta David Furlong, che descrive il proprio sistema nel suo libro *Working with Earth Energies*. La maggior parte dei sistemi riconosce la presenza di chakra secondari; Georgia Lambert Randall, ad esempio, ne presenta ventuno minori e quarantanove minuti, oltre ai sette principali (Randall, 1983; Randall, 1991, 5). Inoltre, molti sistemi situano chakra nelle mani e nei piedi, la base dell'undicesimo chakra del sistema a dodici chakra, che circonda il corpo ma è più forte attorno a mani e piedi (Stein, 26).

I venti **centri energetici** residui, presenti nel regno invisibile, non sono mai stati esaminati prima in alcun testo moderno. Il presente libro intende esplorare tutti i chakra e i punti energetici al fine di localizzare le zone in cui si realizza la connessione tra i chakra esterni e i centri e i sistemi energetici interni tramite le porte girevoli, oltre a molti altri centri di energia, come l'uovo energetico, il Registro Akashico e il Libro della vita, e altri chakra secondari che integrano la valigetta del guaritore energetico.

Le aurore

L'aura, un insieme di bande di luce circostanti tutti gli esseri viventi, rappresenta un ulteriore aspetto fondamentale del sistema energetico umano. Nel corso degli studi sull'aura, condotti presso l'Istituto Neuropsichiatrico dell'università della California, a Los Angeles, si è fatto ricorso a un metodo fotografico ad alta frequenza, che evidenzia i raggi blu e bianchi emanati dalla punta delle dita delle persone. Se durante l'esperimento accadeva che uno dei soggetti si agitasse, il colore diventava rosso, a macchie. In un soggetto ubriaco le fotografie mostravano un alone smorto attorno alle mani (Stetler 75-76). La conferma dell'esistenza dell'aura viene anche da altri studi più recenti. Fra i più concreti ricordo le ricerche guidate da A.S. Popov, uno scienziato sovietico che lavora presso l'Istituto di Bioinformazione. Popov e il suo gruppo di lavoro sono riusciti a misurare le biocorrenti manifestatesi nel corpo energetico circostante, e hanno scoperto che gli organismi viventi emanano vibrazioni a una frequenza compresa fra i trecento e i duemila nanometri. Dopo avere etichettato questo campo come «biocampo», hanno scoperto che i soggetti con un biocampo forte ed esteso riuscivano a trasferire energia con maggiore facilità. Il loro studio ha successivamente trovato conferma nei lavori dell'Accademia delle scienze mediche di Mosca (www.mietekwirkus.com/testimonials_friedman.html).

Ritengo che ciascuna banda aurica sia connessa a un chakra umano e che, a loro volta, questi siano collegati a organi visibili e, di conseguenza, all'esistenza individuale più autentica. Barbara Ann Brennan, ex collaboratrice della National Aeronautics and Space Administration (NASA) e attualmente insignita del titolo di guaritrice, considera tale legame una sorta di sigillo regolatore degli scambi energetici. «I punti o le estremità dei chakra, quelle zone cioè con cui essi si uniscono alla principale corrente energetica, sono dette radici o cuori. All'interno dei cuori vi sono dei sigilli che controllano lo scambio energetico tra i diversi

strati dell'aura attraverso quel chakra specifico. In altre parole, ciascuno dei sette chakra possiede sette strati, ognuno corrispondente a uno strato del campo aurico» (Brennan).

Sono convinta, oltretutto, che, essendo ciascuno dei dodici chakra influenzato da energie che l'individuo assorbe in questa vita, dalle esperienze compiute nel corso della sua esistenza e dal riflesso dei venti punti energetici superiori, l'aura sia in grado di raccontare la storia dell'individuo per metafore. Trattene le proiezioni di tutto quanto è avvenuto, sta avvenendo e, forse, avverrà, le bande auriche fungono da centri di immissione delle energie spirituali capaci di alterare o sanare passato, presente o futuro. Esamineremo questi dodici campi aurici in dettaglio, oltre a molti altri campi che favoriscono il nostro benessere, come il campo morfogenetico, i miasmi, l'archetipo eterico e l'uovo energetico.

I raggi

Una terza importante energia di cui gli individui subiscono l'influsso è rappresentata dai raggi, definiti in genere come onde di energia universale in natura. Ne esistono vari tipi, perché vari sono i tipi di energie universali. Nel mio lavoro mi sono imbattuta in sei principali porte girevoli, o punti di ingresso, di tali raggi e in trentadue zone di ingresso minori. Per imparare a controllare il flusso di energia universale in entrata e in uscita è importante poter isolare tali raggi nei sistemi fisico o energetico. In particolare, se riuscisse a gestire il proprio processo radiante, ciascun individuo potrebbe affrontare in maniera adeguata problemi di tipo relazionale, professionale, salutare e così via.

Il concetto di raggi ha origine nella letteratura vedica. Erano considerati sette attributi di Dio, energie sottili capaci di convertire energia ad alta vibrazione in energia fisica accessibile. Ciascuno di essi era associato a un *rishi* o maestro specifico, o agente dell'Assoluto (www.sevenraystoday.com/sowhatarethesevenrays.htm).

Sarebbe altresì utile imparare ad armonizzarsi con determinati raggi. L'attrazione di un soggetto verso alcuni raggi specifici dipende dal sistema energetico totale, dalla personalità, dal bisogno di benessere, dallo scopo personale, dallo sviluppo. Il fatto di percepire, grazie a questi, un legame con gli esseri o le entità spirituali è di gran giovamento a molti soggetti. A coloro che intendono valutare tale possibilità, suggerisco di alternare metodi di assorbimento a metodi di cessione dell'energia radiante, in quanto non si esclude, nel lavoro con un altro essere, l'insorgere di sfide e di difficoltà eccessive rispetto ai benefici ottenibili.

I principi

Responsabile del flusso dei raggi universali e dell'interazione tra energia spirituale e materiale è il sistema energetico umano è un insieme di linee guida dette principi. Per principi non s'intendono qui regole, ossia precetti rigidi, bensì norme più flessibili. La comprensione dei principi che regolano il sistema umano, e quindi la percezione degli errori e la consapevolezza di perseguire il successo, può risparmiare agli individui non pochi problemi. Verranno di seguito esaminati detti criteri e le loro molteplici applicazioni.

ALTRI CONCETTI RELATIVI AL PROCESSO CURATIVO

Vi sono ulteriori concetti che sarebbe importante conoscere e che, in gran parte, si riferiscono al bisogno di fare del proprio scopo uno strumento di guarigione, avviando in tal modo un processo che differisce leggermente da uomo a donna.

Lavorando con le energie e le loro applicazioni, va ricordato che esistono differenze di carattere sessuale. Al fine di eliminare l'enorme confusione creatasi di recente intorno all'energia, è opportuno sapere come sfruttare al meglio il proprio sistema energetico, attenendosi a metodi di impiego diversi a seconda del sesso.

Kundalini

Una delle differenze legate al sesso è relativa all'uso di kundalini, la forza energetica sovente simboleggiata da un serpente. Si tratta di un'energia esplosiva, impiegata di frequente nelle tradizioni orientali, all'interno delle quali è in genere considerata come l'energia della volontà, della passione e della fisicità. Concetti simili sono presenti anche in altre culture. I maestri Maya, per esempio, insegnano che «siamo l'integrazione dei sette poteri della luce, che procedono con forma di serpente, ondeggiando in eterno con movimento e misura» (Men, 126). Ora che la New Age pare disposta ad accettare una visione occidentalizzata di kundalini, si assiste a un proliferare di malintesi, quali le idee relative ai pericoli connaturati in tale energia, che molti considerano la forza cruciale soggiacente all'autorealizzazione, e le fasi preliminari da affrontare prima di ricorrervi. Va sottolineato che tale confusione nasce dall'ignoranza dei più nei confronti di kundalini, che in realtà:

1. è un'energia correlata a un punto energetico spirituale superiore;
2. ha effetti diversi su uomini e donne;
3. è raggiungibile e utilizzabile tramite punti di accesso di tipo materiale e spirituale;
4. si presenta in realtà sotto tre forme, cui si può accedere rispettivamente per ottenere benessere fisico, sviluppo consapevole e illuminazione spirituale. Si tratta della kundalini rossa (o serpente), della kundalini dorata e della kundalini radiante.

A mio avviso, l'uso della cosiddetta «energia del serpente» è necessario non solo alla crescita individuale, ma anche per conservare l'autocoscienza e attingere al potere insito in ciascuno. Condivido l'opinione di Richard Gerber che «kundalini è la forza creativa della manifestazione, che coadiuva l'allineamento dei chakra, la rimozione dello stress accumulato dai centri energetici e l'ascesa della coscienza a livelli spirituali superiori» (Gerber, 389). Approfondiremo le tre forme di kundalini come strumenti o porte girevoli efficaci, in grado di aggregare in maniera effettiva l'intero sistema energetico umano, se usate di concerto con una seconda energia, altrettanto valida.

Mana

Questa seconda energia è detta mana. I guaritori kahuna delle Hawaii ritengono che essa sia la forza vitale permeante l'universo, concentrata in percentuale elevata negli esseri viventi

(King, 62-63). Impiegato per guarire e per fare o mostrare i miracoli, questo tipo di energia risulta determinante nel processo curativo.

Karma e dharma

Analizzando se stessi, inevitabilmente si finirà per calpestare sentieri ben noti ad altri metafisici. In particolare, capiterà di studiare due altri concetti fondamentali, vale a dire karma e dharma. In genere il karma è considerato un processo punitivo, attraverso il quale il soggetto torna a esperire i propri errori o i propri dilemmi fino a quando non giunge a comprenderli. Per me il karma è un processo completamente diverso, con cui ciascuno può liberamente scegliere se confrontarsi o no.

Frederic Wiedemann considera il karma «la somma delle conseguenze delle azioni personali [...]. A prescindere dal fatto che le nostre azioni ingenerino karma positivi o negativi, secondo la legge di tale energia ciascuno, senza eccezione, fa esperienza del contraccolpo delle proprie azioni. All'apparenza [...] vincolante [...], questo fenomeno è in realtà assai liberatorio». Wiedemann interpreta la legge del karma come una sorta di sistema di *feedback* cosmico, che consente agli individui di prendere coscienza delle proprie azioni e, di conseguenza, di trarne insegnamento (Wiedemann, 76-77). Sono riuscita a fare un po' di chiarezza a me stessa in ordine al concetto di karma dopo aver percepito quanto segue:

1. connesso a un corpo energetico reale (un chakra) vi è un centro karmico; lavorando con esso, è possibile affrancarsi dai travisamenti nei confronti di se stessi;
2. è possibile trasformare un karma in un centro energetico o in un chakra qualsiasi attraverso le porte girevoli;
3. il karma è importante in quanto conduce il soggetto al dharma. Il processo di conversione dharmica è l'unico utilizzabile per trasformare l'energia di tipo karmico (dal dolore alla saggezza).

Se il karma è il processo che riporta l'individuo al passato, il **dharma** è il processo che lo spinge al futuro. Il termine dharma può essere inteso come sinonimo di scopo. Spiega Wiederman: «Suo compito è di servire la vita e di accrescere la coscienza divina nella maniera più adatta al talento e al livello di realizzazione personali. La vocazione dell'anima può essere intesa come una cianografia contenente le informazioni relative al motivo per cui gli esseri umani esistono su questa terra» (Wiedemann, 76). Se sfruttata in maniera appropriata, l'energia karmica può accelerare il processo dharmico individuale, il quale a sua volta sollecita la guarigione. Il dharma è quasi sempre collegato con l'anima e col suo corpo, i quali, per trovare realizzazione, devono essere efficacemente integrati con il corpo fisico e mentale di un soggetto. Si avrà modo di studiare i mezzi attraverso i quali pervenire a tale integrazione.

I vincoli

Altro tema ricorrente all'interno di questo libro è l'idea del vincolo. I vincoli sono patti o connessioni energetiche tra persone, esseri o parti di esseri umani di carattere negativo. Scopo e relazione sono le due facce di una stessa medaglia: per poter perseguire il proprio scopo personale, si ha bisogno di altre persone, mentre per chiarire una relazione si ha bisogno di uno scopo. I vincoli vengono a formarsi allorché un individuo stipula un accordo con un'altra persona onde soddisfare le proprie esigenze. Tale accordo, all'apparenza benefico, solitamente è generato in realtà da paure e pensieri autodistruttivi. Questi ultimi si evolvono in modelli che producono abitudini autodistruttive e riducono i legami interpersonali a episodi di infima qualità.

I vincoli sono pericolosi quando si perpetuano nel tempo. Esistono legami tra anima e anima, mente e mente, corpo e corpo, o, in configurazioni diverse, tra anima/mente/corpo, stipulati nel corso dell'esistenza (presente o passata). A prescindere dal fatto che l'azione esercitata sull'individuo sia diretta o indiretta, tali relazioni sono quasi sempre nocive. (L'eccezione a questa regola potrebbe essere rappresentata dal rapporto tra madre e neonato). In genere i vincoli ostruiscono i sistemi energetici umani, colmando vuoti importanti, offuscando specchi che dovrebbero rimanere limpidi, danneggiando barriere che dovrebbero essere salde. In buona sostanza, è impossibile lavorare o lavorare in maniera efficace con i propri sistemi energetici senza prima affrontare di petto le relazioni interpersonali e comprendere la ragione per cui si dà loro continuità. In questo libro approfondiremo i vincoli e gli altri legami o restrizioni energetiche, compresi i marcatori di energia e i patti di co-dipendenza.

La breve rassegna di tali concetti (chakra, aura, raggi, principi, kundalini, mana, karma, dharma e vincoli) intende facilitare lo studio del sistema energetico umano da parte del lettore. Per qualcuno potrebbe trattarsi di nozioni nuove, per altri di idee risapute. In ogni caso essi sono pensati quale invito a esperire uno degli episodi più rilevanti della vita umana, e cioè il trapasso della soglia del sé... incontro a se stessi.

Sappiate che indipendentemente dalla profondità dei vostri studi energetici, il sistema energetico, e voi stessi, rimarrà comunque un mistero per lo meno parziale. Per quanto vi impegniate a fondo a guarire voi stessi e il mondo, perlomeno qualche aspetto della vostra vocazione spirituale rimarrà sconosciuto e forse irrisolto. Potete applicare qualsiasi di questi principi, e ancora non sarete certi dei risultati, e ciò perché la vita è fatta di incertezze. Essa si fonda sul principio insormontabile del cambiamento perpetuo.

Di fatto il passato non si ripete mai. Ogni momento è nuovo. Ogni secondo che viene avvolto dal passato è trascorso per sempre. Sì, è immagazzinato nella memoria o come impronta che durerà in eterno, ma il sé che apre la busta del passato è un «nuovo sé», un sé che necessariamente vedrà il passato con occhi diversi. Il futuro, che può essere percepito o per lo meno indovinato, poggia su sabbie mobili. Ogni volta che viriamo leggermente a destra o a sinistra, alteriamo il futuro «prefissato», anche se solo di poco.

Per la maggior parte delle persone il cambiamento è fonte di stress. Cerchiamo garanzie per fissare una qualche autorità e controllo sull'ignoto. Ora che abbiamo fatto l'ingresso nel

Ventesimo secolo, ci basta aprire il giornale, collegarci a Internet o sfogliare un libro qualsiasi per vedere quando tutti ci sforziamo di scoprire che cosa è prefissato e predeterminato. I catastrofisti leggevano i manoscritti Maya sul 2012 per ammonirci della fine del mondo, come fanno i cristiani che decifrano l'Apocalisse e insistono che stiamo rapidamente muovendo verso gli ultimi giorni. Gli ottimisti dicono che questi e altri scritti del passato, dei morti, vogliono solamente avvertirci che stiamo passando a una marcia superiore. Potremmo tranquillamente ascendere o lasciare letteralmente la terra con il corpo intatto. Forse entreremo in sintonia con la quinta dimensione. O forse ci stiamo preparando per altri «mille anni di pace», un altro giro di Apocalisse.

In ogni caso, può esserci utile smettere di guardare il passato come mezzo per interpretare il futuro o il futuro in cerca delle risposte sull'oggi, perché il fatto è che neppure «Dio» sa esattamente che cosa succederà. Il Maestro dell'incertezza, la Fonte Divina, deve prendere parte al mondo se vuole dargli forma, condividere amore e dare ispirazione. Certo, qualche aspetto del Divino è pienamente ed esattamente consapevole di quanto è avvenuto, sta avvenendo e avverrà, ma qualche altra parte del Divino si trattiene e danza con noi nell'incertezza. Essere incerti significa avere il potere di cambiare, di cambiare le nostre percezioni del passato, le nostre azioni di oggi e il nostro atteggiamento nei confronti del domani. Come diceva Alice dal punto di vista del Paese delle meraviglie, «Non posso tornare indietro a ieri, perché allora ero una persona diversa» (http://en.thinkexist.com/quotation/i_can-t_go_back_to_yesterday-because_i_was_a/195812.html).

La natura dell'energia, e della luce, è tale per cui ogni volta che avete un pensiero nuovo, diventate una persona nuova. Non è bellissimo? Non è grandioso? Studiare l'energia vuol dire studiare la possibilità di scegliere, e poi fare le scelte che solo voi potete fare per assicurare al mondo un futuro, e un futuro radioso.

.....
ESERCIZI: ATTRAVERSO LE PORTE DEL SÉ

Ciascun individuo è in grado di conoscersi, di esprimersi, di essere se stesso. Gli esercizi di seguito riportati possono essere di aiuto nel trovare accesso alle regioni più intime dell'io, quelle zone che, più difficilmente di altre, sono osservate e percepite dal soggetto. L'esercizio descritto può rivelarsi utile nell'indagine della propria interiorità. Si tratta di una sequela di processi divisa in sei fasi, intesa a favorire l'accesso alla propria intuizione, ossia al punto di approdo della scoperta del sé invisibile.

1. **Trovare fondamento.** È il processo attraverso cui si riporta se stessi completamente nel proprio corpo fisico, per poterne percepire tutte le componenti, dalle dita dei piedi al capo, nonché per cogliere l'estensione del proprio sistema energetico, tra cui le parti poste sopra e sotto capo e piedi.
2. **Trovare il centro.** È il processo attraverso cui ci si dirige verso il proprio centro, o zona mediana. Occupare il centro significa essere connessi in maniera completa con le parti del

proprio corpo che fungono da terreno d'incontro di tutte le energie, localizzato in genere nella zona addominale, nel plesso solare o nel cuore.

3. **Protegersi.** È il processo di rimozione, riparazione o innalzamento dei confini energetici finalizzato alla difesa personale. Quanto maggiore è la sensazione di sicurezza relativa agli elementi o alle essenze visibili e invisibili, tanto più sviluppato è il grado di intuizione.
4. **Aprire.** È il processo di apertura dei centri energetici; dopo un esercizio, essi possono essere lasciati aperti (se si possiede un adeguato livello di protezione) o chiusi.
5. **Garantirsi l'accesso.** Ossia pervenire ai propri traguardi, ad esempio, intraprendere un processo di guarigione o acquisire nuove informazioni.
6. **Chiudere.** Inverso all'apertura, è il processo che implica la chiusura appropriata dei centri energetici, la protezione di sé, la conquista del centro e la stabilizzazione, operazioni da eseguire in maniera adeguata.

.....
**ESERCIZIO: MEDITARE SUL PROPRIO
SISTEMA ENERGETICO**

Non vi è modo migliore per imparare a usare il proprio sistema energetico che insistere nella pratica. Prima di accingervi a eseguire la meditazione guidata, qui di seguito illustrata, consiglieri di leggere il testo ad alta voce e di registrarlo, per poterlo riascoltare, o di farvelo leggere da qualcuno durante l'esecuzione.

- A. Trovate una posizione comoda e riposante, con i piedi poggiati a terra, e cominciate a respirare profondamente. Concentrandovi dapprima sull'inspirazione, immaginate una morbida luce gialla affluire al corpo a ogni respiro, provando anche a visualizzare o a percepire attorno al torace un circolo luminoso che si apre e svanisce.
- B. A mano a mano che le inspirazioni si susseguono, la luce penetra sempre più in profondità nel vostro corpo, mulinando dapprima nel collo e nelle spalle, per poi penetrare nelle braccia e nelle mani, recando con sé tutta quanta l'energia che siete disposti a cedere. Senza interrompere il proprio tragitto verso l'alto, la luce raggiunge il capo, facendosi strada fino alla sommità e dirigendosi, infine, all'esterno. Anche in questa regione le energie oramai inservibili vengono assorbite da tale luminosità, rendendo in voi più trasparenti la percezione di sé, il quadro interiore, la verità e la luce individuali.
- C. Dopodiché la luce inizia il tragitto discendente, senza cessare di pulsare, ripulire e aprire i centri energetici al suo passaggio nel plesso solare e nell'addome, dirigendosi verso la regione del bacino, dove si dirama in due raggi, scendendo lungo le gambe e raccogliendosi a livello dei piedi. Da qui continua a procedere verso il basso, grazie a un percorso, o a un canale, attraverso cui penetra nel terreno, dove ad attenderla vi è una parte dell'io, un centro energetico pronto a schiudersi a tale energia. La luce vi si introduce e lo attraversa, portandosi

appresso tutte le sostanze di scarto e infiggendole nel terreno perché vengano trasformate. Ponete l'attenzione sulla parte di voi situata nel sottosuolo, fino a che non scoprirete che essa principia a respirare seguendo lo stesso movimento ritmico dei polmoni. Come questi, inspira ed espira. Inspira ed espira. Noterete che a ciascuna espirazione, sopra e sotto di voi, vengono rimosse tutte le energie, i sentimenti, i pensieri, i colori, le esperienze che oramai hanno esaurito il loro compito. Entrambe le respirazioni, quella superiore e quella inferiore, avvengono in maniera ritmica.

- D. A questo punto avete trovato fondamento. Potete, cioè, sentirvi interamente, da capo a piedi. Siete al sicuro e siete in grado di trasferire la vostra coscienza in altre zone, di spostarla verso il centro. Lasciate che sia il vostro io a individuare spontaneamente il centro, quella parte di voi dove vi sentite più a vostro agio, come a casa vostra. Indugiate in questa zona per un po' di tempo, prestando attenzione a calore, colori, sensazioni, nonché alla conoscenza che lì, a quel livello, avete di voi stessi. Portate un po' di luce in questo aspetto della vostra personalità e lasciate che si espanda. Fate in modo di sentirvi tutt'uno con essa.
- E. A mano a mano che aumenterà in voi la sensazione di agio, andrà crescendo anche la consapevolezza dell'aura, o insieme di bande energetiche, circostante. Concentratevi sull'esterno, chiedendo di poter scorgere qualsiasi sbiadimento, marcatura, colore od ombra indicanti la presenza di un buco o di un blocco. Nel caso in cui riusciste a cogliere qualcosa, domandate qual è il colore o la tonalità più appropriata a riparare l'aura. Al vostro sé interiore o a una guida esterna potete anche domandare che vi sia indicata un'eventuale parte dell'aura che necessiti di maggiori attenzioni e, in tal caso, quali misure adottare per porre rimedio a qualsiasi problema. Potete anche lasciare che l'energia si espanda semplicemente nell'aura, recando con sé quella stessa sensazione di luminosità con cui avete percorso il vostro intero corpo, in modo che quest'ultima possa colmare eventuali fenditure o fori, eliminare energie o persone indesiderate, apportarvi calore e protezione. Quando vi sentirete protetti, tornate a concentrarvi sul centro.
- F. Rientrate nel centro, immaginatevi un interruttore, l'interruttore dei centri energetici. Accendendolo, rianimerete le vostre facoltà intuitive di vedere, ascoltare, sentire o percepire quanto abbisognate di capire. Schiusi e al sicuro, potete ora accedere a tutte le informazioni necessarie.
- G. Prestate ora attenzione soltanto al centro. Domandate al sé interiore qual è il tipo di consapevolezza ideale che vi consentirà di concentrarvi più spesso nella vita quotidiana. Attendete un minuto per sentire, udire, percepire o intuire la risposta. Non affrettatevi a seguire le istruzioni ricevute, ma prendete tutto il tempo che riterrete necessario

H. A questo punto è giunto il momento di chiudere. Durante questa fase, rimarrete sempre pienamente consapevoli di voi stessi e concentrati sul centro, dopodiché riacquisterete la piena consapevolezza. Esaminate ancora una volta l'aura. Rilevate la presenza di cavità, blocchi o problemi nuovi o evidenti soltanto ora che vanno affrontati? Portate rimedio a tutto quanto vi impedisce di vivere una vita piena e attiva. Tornate a immaginare l'interruttore centrale, questa volta di un faro anabbagliante, di cui regolerete l'intensità a seconda delle vostre esigenze, scegliendo quella che vi trasmette il maggior senso di sicurezza. Concentratevi ancora sulla respirazione, prestando attenzione all'immissione e all'emissione dell'aria che attraversa interamente il vostro corpo. Attenti a mani, piedi, capo, cuore, lasciate che il respiro vi guidi nuovamente a uno stadio di autoconsapevolezza cosciente e completa. Quando vi sentirete pronti, aprite gli occhi.

INDICE

<i>Introduzione - progressi nell'energia: nuovi sogni per l'umanità.....</i>	»	9
Capitolo primo - La porta girevole: il sistema energetico umano	»	15
Perché non riusciamo a vedere chi siamo realmente	»	16
Guarire e lavorare con l'anima	»	18
Gli strati della realtà	»	19
Schiudere le porte.....	»	21
I miracoli esistono?	»	24
Il processo della creazione	»	25
L'individuo olistico.....	»	26
Il corpo scientifico.....	»	28
Il mondo quantistico Una spiegazione della guarigione	»	30
L'intero sistema energetico umano.....	»	33
I chakra e i punti energetici	»	33
Le aure	»	35
I raggi.....	»	36
I principi	»	36
Altri concetti relativi al processo curativo.....	»	37
Kundalini	»	37
Mana.....	»	37
Karma e dharma.....	»	38
I vincoli.....	»	39
Esercizi: attraverso le porte del sé.....	»	40
Esercizio: Meditare sul proprio sistema energetico	»	41
Capitolo secondo - Il sé come infinito: i dodici chakra	»	45
Descrivere i centri energetici.....	»	47
Come funzionano i chakra corporei.....	»	48

La memorizzazione.....	»	50
L'immagazzinamento.....	»	51
La struttura dei chakra	»	53
Le funzioni regolatrici	»	55
Le funzioni comunicative	»	55
I sette chakra corporei individuali.....	»	57
Il primo chakra (il chakra della radice).....	»	58
Il secondo chakra.....	»	61
Il terzo chakra (il chakra del plesso solare)	»	63
Il quarto chakra.....	»	65
Il quinto chakra.....	»	67
Il sesto chakra (il terzo occhio)	»	69
Il settimo chakra.....	»	72
I cinque chakra extracorporei	»	74
L'ottavo chakra	»	75
Il nono chakra (il chakra dell'anima)	»	78
Il decimo chakra (il chakra del fondamento)	»	81
L'undicesimo chakra	»	84
Il dodicesimo chakra (sistema chakrico secondario)	»	86
Altri corpi energetici.....	»	90
Accedere ai chakra umani	»	90
Le combinazioni dei chakra	»	91
Capitolo terzo - I venti centri energetici spirituali	»	93
Punto 13: L'energia yin (femminile)	»	96
Punto 14: L'energia yang (maschile)	»	96
Punto 15: L'equilibrio delle polarità.....	»	97
Punto 16: L'equilibrio delle somiglianze	»	98
Punto 17: L'armonia.....	»	98
Punto 18: Libero arbitrio e libertà	»	99
Punto 19: Kundalini.....	»	100
Punto 20: La padronanza.....	»	101
Punto 21: L'abbondanza	»	103
Punto 22: La chiarezza.....	»	104
Punto 23: Conoscenza del Bene e del Male (l'Albero della Vita)	»	104
Punto 24: La creazione	»	105
Punto 25: La manifestazione	»	106
Punto 26: L'allineamento con lo Scopo Supremo	»	107
Punto 27: La pace.....	»	107
Punto 28: La saggezza.....	»	108

Punto 29: Il divertimento	»	109
Punto 30: Il perdono	»	109
Punto 31: La fede	»	109
Punto 32: La grazia e la coscienza della Fonte Divina	»	110
Esercizio: Incontrare i centri energetici spirituali.....	»	110
Esercizi alternativi	»	111

Capitolo quarto - Il sé in fieri..... » 113

Lo sviluppo dei chakra	»	113
Le ragioni nelle ragioni.....	»	118
Scoprire le gemme.....	»	119
Lavorare con il sistema evolutivo chakrico	»	120
La ricerca dei blocchi.....	»	120
Anatomia di un blocco - L'aderenza.....	»	121
I sei blocchi mentali - La struttura dei blocchi mentali	»	125
Le aderenze spirituali - La forma di vincolo più profonda	»	129
La ricerca di verità	»	130
Il sistema evolutivo chakrico completo	»	131
Il primo ciclo.....	»	131
Il primo chakra.....	»	132
Il secondo chakra.....	»	132
Il terzo chakra.....	»	134
Il quarto chakra.....	»	135
Il quinto chakra.....	»	136
Il sesto chakra.....	»	136
Il settimo chakra.....	»	137
L'ottavo chakra	»	138
Il nono chakra	»	139
Il decimo chakra.....	»	139
L'undicesimo e il dodicesimo chakra.....	»	141
Trasformare i punti superiori	»	142
Il ciclo all'interno del ciclo.....	»	143
Il secondo ciclo.....	»	145
Esercizio: Esplorare lo sviluppo chakrico	»	146

Capitolo quinto - Dal lato anteriore a quello posteriore:

come lavorare con i centri corporei	»	149
I corpi posteriori.....	»	149
I benefici della faccia posteriore	»	151
Il potere della faccia posteriore.....	»	151

Le funzioni dei chakra posteriori	»	153
Il primo chakra.....	»	153
Il secondo chakra.....	»	154
Il terzo chakra.....	»	156
Il quarto chakra.....	»	157
Il quinto chakra.....	»	158
Il sesto chakra.....	»	159
Il settimo chakra.....	»	161
Sommario delle funzioni dei chakra posteriori.....	»	163
L'azione delle facce posteriori.....	»	165
Individuare i chakra.....	»	167
Esercizio: Lavorare con i chakra corporei	»	168
Capitolo sesto - L'io attorno all'io: il campo energetico	»	169
L'aura	»	170
L'aura come matrice.....	»	170
I quattro ruoli dell'aura	»	172
Gli strati aurici	»	174
Il primo strato aurico.....	»	174
Il secondo strato aurico.....	»	177
Il terzo strato aurico	»	180
Il quarto strato aurico	»	183
Il quinto strato aurico.....	»	186
Il sesto strato aurico.....	»	188
Il settimo strato aurico.....	»	191
L'ottavo strato aurico	»	194
Le zone dell'esistenza - Le sedi dell'anima per il risanamento	»	195
La zona bianca	»	195
La zona grigia	»	197
La zona rossa	»	197
La zona nera	»	198
Il nono strato aurico	»	198
Lo strato aurico integrativo.....	»	199
Altri strati aurici	»	200
Magia con l'aura - L'undicesimo e il dodicesimo chakra	»	201
Lavorare con l'aura	»	202
Sanare i problemi legati all'aura	»	205
L'altra dimensione: lo strato di energia intermedia.....	»	206
Significato dei colori e delle parti corporee	»	207
Significato dei colori.....	»	207

Significato delle parti corporee.....	»	208
Esercizi: Leggere le aure.....	»	209
Capitolo settimo - Che cosa c'è intorno a noi: approfondimento		
su ciò che ci circonda	»	211
I campi naturali	»	211
I campi prodotti dall'uomo	»	212
I campi sottili	»	214
Altri campi e corpi umani	»	215
Il corpo eterico fisico	»	215
Il corpo eterico dell'anima	»	216
La Vivaxis	»	216
Lo specchio eterico	»	216
Il corpo di luce	»	216
L'uovo energetico	»	218
Capitolo ottavo - Immergersi nella corrente: i raggi energetici.....		
I sei raggi principali.....	»	223
Primo Raggio	»	223
Secondo Raggio.....	»	223
Terzo Raggio	»	223
Quarto Raggio.....	»	224
Quinto Raggio	»	224
Sesto Raggio.....	»	224
Settimo (ultimo) Raggio.....	»	224
Lavorare con i raggi.....	»	224
Alcuni metodi per lavorare con i raggi.....	»	226
Utilizzare l'energia dei raggi.....	»	227
Esercizi: Lavorare con i raggi	»	228
Chiave:	»	230
Capitolo nono - I Principi Guardiani		
Principi che regolano il sistema di energia del corpo umano	»	235
Primo Principio	»	235
Secondo Principio	»	236
Terzo Principio.....	»	236
Quarto Principio	»	236
Quinto Principio.....	»	237
Sesto Principio	»	237
Settimo Principio	»	237

Applicazione dei principi.....	»	237
Esercizio: Mettere in pratica in sette principi	»	238
Capitolo decimo - Il progetto dello Spirito	»	241
Perché il risanamento spirituale può apportare cambiamenti.....	»	242
Lavoro, magia e miracoli	»	246
Lavoro.....	»	246
Magia.....	»	247
Miracoli	»	248
Tre miracoli al giorno	»	251
Tecniche che impiegano energia spirituale diretta:		
il corpo e la cura dello spirito	»	252
Il cibo.....	»	252
Il cibo e i chakra.....	»	253
Il riparo	»	254
L'aria, l'acqua, gli indumenti.....	»	255
Il contatto fisico/L'amore.....	»	255
La mente e le terapie spirituali.....	»	256
L'anima e la guarigione spirituale.....	»	257
L'origine dell'energia per la guarigione spirituale.....	»	260
I chakra e l'energia spirituale	»	261
Energia spirituale e strati aurici.....	»	261
Energia spirituale e raggi.....	»	262
Esercizio: Teniamo un diario dei miracoli	»	262
Capitolo undicesimo- Di spiriti e guarigione: vincoli e altri legami energetici	»	265
Una questione di origine	»	265
Legami energetici: la peggiore delle interferenze	»	267
Il ruolo del perdono	»	269
I custodi: come prevenire le interferenze e assicurare l'amore	»	270
Esercizi: trovare e qualificare un custode o un'altra fonte psichica	»	270
Capitolo dodicesimo - Intervenire sul corpo: i punti chiave	»	273
Le vertebre coccigee.....	»	276
Le vertebre sacrali.....	»	280
Le vertebre lombari	»	281
Le vertebre toraciche o dorsali	»	283

Le vertebre cervicali	»	286
Come lavorare con il sistema dei punti chiave	»	289
Isolare una vertebra	»	289
Isolare l'area di un chakra	»	289
Lavorare su una porzione della colonna vertebrale	»	290
Lavorare su vertebre, chakra e porzioni della colonna opposti	»	290
Applicare il metodo dello sviluppo infantile.....	»	290
Usare i raggi	»	290
Applicare i principi.....	»	290
Lavorare con la kundalini	»	290
Capitolo tredicesimo - I canali energetici	»	293
Le nadi: i canali degli dei	»	293
I meridiani: i canali asiatici del chi	»	293
Il rapporto fra meridiani, nadi e chakra	»	294
Capitolo quattordicesimo - Comprendere le emozioni	»	295
Anatomia delle emozioni.....	»	295
Anatomia delle sensazioni.....	»	296
Emozioni bloccate.....	»	297
Le cinque costellazioni delle sensazioni- Come sapere quando una sensazione è ostruita	»	299
Collera distorta	»	300
Tristezza distorta	»	300
Gioia distorta	»	300
Paura distorta	»	301
Disgusto distorto	»	301
Emotività e sensibilità emotiva	»	302
Emotività	»	302
Sensibilità emotiva.....	»	302
La reazione a catena sensazione/pensiero	»	304
Lo sviluppo delle emozioni dell'infanzia	»	306
Prima del concepimento: decimo chakra	»	306
La vita prenatale e i primi sei mesi: primo chakra	»	307
Da sei mesi a due anni e mezzo: secondo chakra.....	»	308
Da due anni e mezzo a quattro anni e mezzo: terzo chakra	»	309
Da quattro anni e mezzo a sei anni e mezzo: quarto chakra	»	311
Da sei anni e mezzo a otto anni e mezzo: quinto chakra	»	312
Da otto anni e mezzo a quattordici anni: sesto chakra	»	313
Dai quattordici ai ventuno anni: settimo chakra	»	314

Esercizi: Tratteggiare il passato	»	315
Capitolo quindicesimo - Liberare le proprie emozioni	»	317
Fase uno: porre i sentimenti al centro del palcoscenico	»	319
L'iperpulsione	»	320
L'ipopulsione	»	321
Fase due: isolare la sensazione	»	322
Fase tre: isolare la forma di pensiero.....	»	323
Fase quattro: come saldare il debito	»	325
Esercizio: Scrivere la storia della propria vita.....	»	328
Esercizio alternativo.....	»	329
Capitolo sedicesimo - Essere il sé della Fonte Divina: vivere quotidianamente da sciamano.....	»	331
Salvare il mondo	»	331
Il ruolo della negazione	»	331
Gli strati fondamentali di negazione	»	332
Integrare i nostri sé.....	»	335
La voce del sé spirituale	»	336
Vivere da sciamani.....	»	337
Capitolo diciassettesimo - Schemi di malattia: un approccio energetico..	»	339
Aids.....	»	339
Allergie	»	341
Primo chakra	»	341
Secondo chakra	»	343
Terzo chakra	»	343
Quarto chakra	»	343
Quinto chakra	»	343
Sesto chakra	»	343
Settimo chakra	»	344
Ottavo chakra	»	344
Nono chakra	»	344
Decimo chakra	»	344
Undicesimo chakra	»	345
Dodicesimo chakra	»	345
Dipendenze.....	»	346
Ansia	»	348
Artrite	»	350
Asma.....	»	352

Autismo, sindrome di Asperger e disturbi dell'attaccamento	»	354
Cancro della prostata e della mammella.....	»	356
Depressione.....	»	359
Cefalea	»	361
Cardiopatie	»	363
Sindrome da intestino irritabile (IBS)	»	365
Microbi	»	367
Batteri	»	367
Funghi (anche lieviti e muffe)	»	369
Parassiti	»	371
Virus	»	373
Dolore.....	»	375
Fobie	»	377
L'autrice	»	385
Indice delle illustrazioni.....	»	387