

VADIM TSCHENZE

**ESERCIZI
ENERGETICI
PER L'ANIMA**

ARMENIA

Titolo originale dell'opera:
Meine 100 Seelenschützer
by Vadim Tschenze

Traduzione dal tedesco di Roberta Zuppet

© 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, a division
of Verlagsgruppe Random House GmbH, München
through Giuliana Bernardi Literary Agent

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

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

PREMESSA

Cari lettori,

viviamo in un periodo molto frenetico. Ci affanniamo troppo, dimenticando spesso lo scopo per cui siamo venuti su questa terra. Siamo qui per espandere la nostra anima e per far maturare la nostra mente. L'anima e la mente ci appartengono anche se non riusciamo a toccarle con le mani.

L'idea di scrivere questo libro mi è venuta spontaneamente. Stavo parlando con un gruppo di amici della pace interiore ed esteriore, della pace come nutrimento dell'anima. Di un argomento inesauribile, insomma. Abbiamo discusso per tre ore delle cose più importanti del mondo – l'amore per noi stessi e per gli altri, il destino umano e ciò che arricchisce l'anima –, soffermandoci sul senso dell'esistenza e su diversi temi spirituali. Così siamo approdati a problematiche sempre più ampie, a questioni vitali per ogni anima, argomenti di cui, a mio avviso, molte persone avrebbero dovuto essere al corrente. Così ho deciso di scrivere questo volume sulla protezione dell'anima.

Per gli sciamani, l'anima è un dono che ci è stato fatto, la parte più importante dell'individuo. Perciò cosa fate per la vostra anima? Quali iniziative potete prendere per far vibrare le sue corde? Sono proprio queste le domande cui questo libro cerca di rispondere, proponendovi un gran numero di riflessioni ed esperienze spirituali.

Vi auguro una piacevole lettura e buona fortuna con la sperimentazione della teoria energetica dell'età moderna.

Il vostro VADIM TSCHENZE

IL SEGRETO DELL'ANIMA



ANIMA, MENTE E CORPO

Questo nuovo libro insegna a proteggere l'anima, che è formata dall'unione di mente e corpo fisico. Anche i chakra e l'aura fanno parte dell'individuo. Il campo energetico del corpo, le energie negative e i loro effetti, così come la trasmissione all'anima delle frequenze energetiche positive provenienti dall'esterno, sono temi importanti per la vita di tutti i giorni. In un'epoca in cui ciascuno di noi vive ormai il trasferimento energetico sulla propria pelle, è necessario non solo tenere pulito il nostro costume energetico, ma anche espanderlo. Questo volume si ripromette di spiegare il funzionamento di questo processo e di insegnare a rafforzare e a proteggere l'anima.

Il costume energetico, o aura, che è legato ai chakra, assorbe l'energia dall'esterno e la distribuisce nel corpo e nell'anima. L'aura protegge così l'anima dagli attacchi energetici. I chakra forniscono energia all'aura e anche al corpo fisico. Si possono immaginare sotto forma di vortici. Oltre al sistema dei sette chakra principali (della radice, sacrale, del plesso solare, del cuore, della gola, della fronte e della corona), esistono altri «sottochakra». Nel loro lavoro, tuttavia, quasi tutti i guaritori usano soltanto i sette chakra principali, che devono essere sempre attivi. Se sono bloccati, l'individuo si ammala.

I chakra sono le «porte d'ingresso» dell'energia e della forza vitale nel corpo spirituale. Gli procurano l'indispensabile energia cosmica, formando centri energetici responsabili dell'equilibrio di corpo, mente e anima. I chakra controllano gli organi e li riforniscono di energia. Se funzionano male, gli organi vitali e la psiche restano a corto di energia e possono ammalarsi. Di conseguenza, i chakra assicurano il funzionamento regolare del corpo. Benché non siano visibili, si può imparare a percepirli.

Dopo la seguente descrizione dettagliata dei sette chakra princi-

pali troverete due esercizi. Non meravigliatevi se i colori dei chakra diventano più intensi. Tutti questi centri energetici collaborano attivamente tra loro, scambiandosi le tinte. Questa, però, è una percezione soggettiva. Personalmente, dunque, ritengo che i colori dei chakra siano sopravvalutati.

Il primo chakra, o **chakra della radice**, è la sede del radicamento e della sicurezza. Collocato all'altezza del coccige, è rosso-arancione. L'energia del radicamento prende anche il nome di forza di Kundalini. I piedi, che fungono da ulteriore punto di assorbimento di questa forza, sono considerati un chakra secondario, di colore marrone. La forza di Kundalini si distribuisce nel corpo. In molte persone sonnecchia nella radice, in altre è molto attiva. Nella radice ha sede anche il pensiero terreno (karma).

Questo è forse uno dei chakra più importanti in assoluto. Come l'albero ha le radici, l'essere umano ha il chakra della radice, che lo puntella, lo nutre e lo radica. Grazie a questo centro energetico, l'individuo riceve l'energia dalla Madre terra e si lega a quest'ultima. Un chakra della radice sano e attivo indica una persona dinamica. Esperienze come il lutto o la perdita possono causare disturbi nella regione della radice. Questo chakra controlla soprattutto la muscolatura, le ossa e il tessuto connettivo, garantendo la potenza fisica. Se funziona bene, avete i piedi ben piantati nella vita e irradiate forza e vitalità. La vostra anima è tranquilla e sicura di sé. Se invece l'energia in questo chakra scarseggia, non lasciate un'impressione duratura alle altre persone, che vi ignorano o vi trascurano. In primavera, dopo un lungo inverno, questo centro energetico è non di rado indebolito, ma si può rimediare con erbe fresche e bagni di sole. L'agata, insieme al diaspro rosso e a un po' di mais, favorisce il radicamento. Mettete le pietre e qualche chicco di mais in un sacchettino di cotone e portatelo sempre con voi.

Il secondo chakra, o **chakra sacrale** (o anche sessuale), funge da «cassaforte» dell'energia vitale per gli istinti e la memoria cellulare, trasmettendo anche le energie verso l'alto in direzione degli altri

chakra. Qui nascono la sessualità e la creatività. Il chakra sacrale, di colore arancione-giallo, rappresenta il centro delle emozioni, collocato subito sotto l'ombelico. È collegato direttamente al chakra della gola e regola inoltre la qualità dell'amore e dell'amor proprio. Se è attivo, l'individuo può dare libero corso al desiderio fisico e sessuale. Se invece è bloccato, la forza e la potenza sessuale si indeboliscono. Il soggetto è svogliato e non mostra alcuna esigenza sessuale. L'anima ne risente. L'invidia esterna può provocare blocchi nel chakra sacrale e anche in quello della gola, che, dal punto di vista energetico, sono sempre connessi. I blocchi di questo tipo possono causare inibizioni. Un chakra sacrale danneggiato può addirittura influire negativamente sulla creatività. Vivere la sessualità permette di scaricare rapidamente i ristagni di energia. Per rimuovere i blocchi si può ricorrere anche alla meditazione e agli esercizi di yoga. Sono utili anche le pietre preziose. Vi consiglio di bere acqua di diaspro e opale. Procuratevi 50 grammi di ciascuna pietra e metteteli in un bicchier d'acqua, che berrete dopo sei ore. Potete anche preparare un sacchettino del chakra sessuale: prendete una corniola e qualche chicco di riso e inseriteli in un sacchettino di cotone da portare sempre con voi.

Nel terzo chakra, quello del **plesso solare**, sono memorizzati i compiti karmici. La forza di Kundalini scorre in questo centro energetico per attivare diverse emozioni. Il plesso solare presiede al karma, all'inconscio (bambino interiore) e alla sfera emotiva. È qui che vive il bambino interiore. Questo chakra è di colore giallo-verde. È importante che rimanga attivo. Può essere condizionato negativamente dai problemi familiari o relazionali. Un'altra causa dei blocchi è la repressione. Negli individui spirituali, i blocchi emotivi possono dipendere dallo stress o dal sovraccarico. Se questo chakra funziona bene, provate un'autentica gioia di vivere e vi sentite parte del mondo intero. Se invece questo centro è chiuso, le emozioni si bloccano e potreste cadere in depressione. La regione dell'ombelico svolge un ruolo fondamentale per il rapporto con gli altri. In ogni relazione tra due individui nascono legami tra i rispettivi chakra

del plesso solare. Più forte è la connessione, e più solidi e numerosi sono questi vincoli energetici. Molto spesso questo chakra appare compromesso in autunno o in inverno, nel qual caso si parla di depressione invernale. L'anima soffre. Se incappate in un'esperienza di questo tipo, non restate soli con la vostra sofferenza, bensì sforzatevi di parlarne con qualcuno. Potete aprire questo chakra con le pietre preziose: procuratevi un'ambra, un occhio di tigre, una calcite e un pizzico di tè verde essiccato, e mettete tutto in un sacchettino di cotone da portare sempre con voi.

Il quarto chakra, quello del **cuore**, rappresenta il centro del corpo e presiede alla trasformazione dell'energia. Si colloca nel mezzo della gabbia toracica. Si può immaginare il cuore come una specie di fabbrica che assorbe o rilascia energia vitale. Le principali energie psichiche si concentrano in questo organo. Questo chakra è di colore verdazzurro. Se è chiuso, non riuscite ad amare e perdetevi denaro. Il chakra del cuore collega le energie del cosmo e della terra ed è un vero e proprio centro di miscelazione delle energie. Se è bloccato, l'individuo non riceve impulsi né informazioni dall'esterno. Un cuore aperto capta invece tutte le radiazioni necessarie. Questo chakra è la sede dell'affetto. Qui sono memorizzati tutti gli elementi buoni e cattivi. Non a caso ci domandiamo a vicenda: «Cosa ti sta a cuore?». Tutte le nostre esperienze vengono immagazzinate in questo punto. Grazie a questo chakra amiamo e viviamo. Oggi questo centro energetico svolge un ruolo sempre più rilevante. La sua energia ci mette in contatto con Madre natura e, quando è aperto, possiamo percepire l'essenza delle altre persone. Il primo sintomo di chiusura è una tristezza inspiegabile. Non si viene più presi sul serio dagli altri e si diventa insicuri. L'apertura di questo chakra è dunque particolarmente importante. Il metodo più semplice consiste nel dare e nel ricevere amore incondizionato. Perciò cercate di rendere felice almeno una persona al giorno. Non occorre fare doni costosi. Il regalo migliore è l'attenzione. Ringraziate gli altri per la loro presenza. Molto spesso la causa di una compromissione a breve termine di questo chakra è lo stress, che tuttavia si può combattere con un'av-

venturina, insieme a una giada o a una malachite e a qualche granello di senape. Metteteli in un sacchettino di cotone da portare sempre con voi. Fate anche una lista delle persone che vi circondano e ringraziatele per la loro disponibilità. È sufficiente scrivere i nomi e un ringraziamento per i bei momenti passati insieme. Quindi bruciate il foglio. Ogni tanto concedete un regalo anche a voi stessi. Vi aiuterà ad aprire il cuore.

Il quinto chakra, quello della **gola** (o della laringe) è il centro della comunicazione, situato all'altezza del collo. Il suo colore è l'azzurro e la sua sfera di competenza è la creatività. Artisti, scrittori, insegnanti e moderatori hanno quasi sempre un chakra della gola piuttosto pronunciato. Questo centro energetico collabora costantemente con il chakra sacrale. In entrambi questi punti sono memorizzate le esperienze che, legate alle incarnazioni, ci sono letteralmente «rimaste bloccate in gola». Nel chakra della gola è racchiusa anche la paura, derivante sia da questa vita sia dalle precedenti. Ogni individuo ha delle paure, ed è una cosa assolutamente umana. Eliminando i blocchi in questo chakra, è possibile superare le vecchie paure. Il suo malfunzionamento è spesso associato a un'affezione fisica della tiroide, che in ogni caso richiede un accertamento medico. Se il chakra è bloccato, perdiamo l'autostima oppure siamo troppo orgogliosi o abbiamo una paura folle. Ciò si traduce in complessi, scarsità di amicizie personali o addirittura solitudine, e può ferire l'anima. L'individuo evita il contatto con le persone e si chiude totalmente in se stesso. Una compromissione a breve termine del chakra della gola può comparire a più riprese, ma si può contrastare con un'amazzonite, un turchese e una manciata di grano saraceno. Metteteli in un sacchettino di cotone da portare sempre con voi. Anche gli esercizi orali (mantra) sono utili per rimuovere i blocchi di questo tipo. Ripetete il mantra «om, om, om...» per cinque minuti.

Il sesto chakra, quello **della fronte**, rappresenta il terzo occhio e si trova al centro della fronte, appena sopra le sopracciglia. Il suo colore è l'indaco-viola. È il centro della chiaroveggenza e permette

di scoprire e di percepire ciò che è nascosto. Se è aperto, si dimostra molto utile nella vita di tutti i giorni, perché ci consente di sbirciare nel mondo spirituale. È collegato all'intelletto, che comprende la fantasia, le idee e le realtà. Ci permette di sentire le energie e di agire istintivamente. Se è bloccato, siamo confusi o pessimisti, il che conduce a una distorsione della realtà. L'anima ne risente. Il terzo occhio si può aprire, per esempio, con la meditazione. Anche il lapislazzuli, la sodalite o il larimar sono in grado di sbloccarlo. Procuratevi una di queste pietre e posatevela al centro della fronte per dieci minuti al giorno.

Il settimo chakra, quello **della corona**, è il centro della saggezza. Posizionato sul cranio, alla sommità del capo, corrisponde al colore viola-bianco e stabilisce un collegamento con l'universo e con le nostre origini. Può bloccarsi a causa di esperienze negative in questa vita o in quelle precedenti, chiudendo così il canale che si allunga verso l'alto. Eliminando i blocchi, si può ripristinare la connessione con il divino. Questo chakra, che è la sede delle emozioni e della mente, collega l'essere umano alla sua spiritualità. Se è chiuso, non viviamo la nostra spiritualità e dunque siamo troppo materialisti, il che può ferire l'anima. Quando questa regione è bloccata, non riusciamo a capire cosa intendano gli altri per «spirituale». Le frequenti compromissioni a breve termine di questo chakra si rimuovono con un'ametista, un cristallo di rocca o un eliodoro e qualche lenticchia. Mettete tutto in un sacchettino di cotone da portare sempre con voi.

Esistono inoltre l'ottavo e il nono chakra. L'ottavo serve alla coscienza individuale e il nono alla coscienza collettiva. Entrambi si trovano 15-25 centimetri sopra il centro esatto della testa e si compongono di luce. Da qui, una colonna luminosa scende nel mezzo del corpo, attraversando tutti i chakra e arrivando fin sotto i piedi.

I chakra ruotano verso destra quando assorbono energia e verso sinistra quando la emanano. Dunque entrambe le direzioni di rotazione sono normali. Ogni chakra ha ambiti di competenza psichici

e fisici ben precisi. Se uno dovesse congestionarsi, si osserverebbero tipici disturbi e sintomi di natura fisica o psichica. La maggior parte delle persone vede o sente i chakra come cerchi di energia rotanti e luminosi, ma questi vortici hanno una struttura interna multidimensionale. Si nutrono a vicenda. Se uno di loro è compromesso, gli altri ne risentono per empatia. I chakra di un individuo sano sono parzialmente aperti. Verso le ore 20 si aprono completamente, per poi chiudersi a metà verso le cinque del mattino. Se però ciò non avviene e un chakra si chiude totalmente, occorre purificarlo e rifornirlo di nuova energia. Un esercizio utile? Strofinare le mani. Anche queste ultime sono considerate chakra e corrispondono al colore turchese; nell'epoca attuale, inoltre, sono molto attive grazie al crescente effetto dell'energia di Venere. Posate le mani sul chakra della radice, muovetele avanti e indietro in senso orario e poi passate al chakra successivo. Immaginate di riversare luce in ciascun centro. Il bagliore turchese scorre nei chakra, riempiendoli. Questo esercizio energetico rimuove i blocchi e apre i chakra.

Ecco i due esercizi cui accennavo sopra, grazie ai quali imparerete a sentire i chakra. Posate le mani su un chakra e visualizzate un colore a piacere. Per esempio, mettete le mani sul coccige e percepite il suo luminoso colore rosso o arancione. Passate in rassegna tutti i chakra. Invece dei colori potete immaginare anche fiori che sbocciano lentamente.

Per imparare a sentire i centri energetici potete procedere anche in questo modo: mettetevi in piedi, divaricando leggermente le gambe. Ora unite le mani, tenendole davanti al cuore. Avvicinatele e allontanatele dal corpo, senza mai toccarlo. Bastano due minuti per sentire il chakra del cuore. Concentratevi sulle emozioni e sulle sensazioni.

In questo libro troverete molti altri esercizi da fare tutti i giorni per adattare il vostro costume energetico alle nuove vibrazioni. Provateli. La vostra anima ne trarrà beneficio.

Ora vorrei soffermarmi brevemente sul sistema dell'aura e dei chakra, detto anche sistema immunitario dell'aura e incaricato sia di proteggere i nostri tre corpi (corpo, mente e anima) dagli attacchi e dallo stress sia di regolare il bilancio energetico. Ne fanno parte l'aura e i chakra. Il corpo dell'essere umano si compone di un organismo visibile e di un corpo energetico «invisibile». L'aura è una sorta di bozzolo protettivo, un corpo energetico luminoso che permea il corpo fisico visibile e ne supera i confini. L'aura e il corpo fisico sono strettamente legati tra loro. L'aura è il cappotto energetico che protegge i tre corpi. È in connessione con il corpo e ne influenza la vitalità. Si forma già nel ventre materno ed è costituita dalle energie karmiche dei genitori e degli antenati, immagazzinate nei reni del nascituro. Dopo la nascita, l'aura assorbe altre energie dall'universo (per esempio, il prana) e dall'ambiente. Fino al settimo anno di vita è condizionata soprattutto dai membri della famiglia ed è molto permeabile. Dall'ottavo al quindicesimo anno di vita si ispessisce e si ancora. Dal sedicesimo al ventitreesimo elaboriamo gli schemi karmici, plasmando l'aura e ispessendola sempre di più. Dal ventiquattresimo anno di vita è completamente formata e influisce sul successivo sviluppo dell'anima e del corpo.

Ogni individuo è diverso. Uno è più forte fisicamente, l'altro è più dotato intellettualmente. Ciascuno padroneggia le sue capacità innate e porta con sé determinati impulsi, ma non si possono avere tutti gli impulsi o i temi esistenziali in un'unica incarnazione. È per questa ragione che dovete attuare uno scambio continuo con gli altri, assorbendo gli impulsi mancanti. Quando dite: «Ce la faccio da solo» – anche se non avrete mai tutte le qualità necessarie –, distruggete il corpo eterico e bloccate l'anima. Imparate pertanto ad accettare gli impulsi esterni. Lavorate sul vostro atteggiamento. Non siate troppo orgogliosi e chiedete l'aiuto necessario.

Gli esseri umani mirano sempre a una fine e limitano mentalmente ogni cosa. Questa tendenza è causa di molti problemi. L'umanità ha ideato migliaia di sistemi, limitando se stessa. Ma la fine non

esiste. Il mondo è infinito. Quando ci imbattiamo in un muro, non ci chiediamo mai quale odore o sapore abbia. Vediamo soltanto il suo aspetto materiale e ci concentriamo su ciò che possiamo toccare. Per l'uomo non è difficile vivere in una gabbia e imporsi delle strutture. Molti dicono: «Questa è casa mia, questo è il mio partner, questo è il mio yacht...». Per l'individuo evoluto, tuttavia, ci sono soltanto «la mia terra, il mio cosmo e la mia galassia». Se volete mantenere intatta la vostra anima, dovete sforzarvi di pensare che tutto il mondo vi appartiene. Ne fate parte. Non limitatevi. Tutto è possibile, anche ciò che sembra impossibile. Questa convinzione espande l'anima, che si rafforza grazie ai raggi cosmici. Questi ultimi entrano nel corpo attraverso la testa e vengono convogliati verso il terzo occhio. Il cervello elabora queste frequenze, che arrivano al cuore attraverso il chakra della gola.

Le cause delle ferite al corpo fisico e astrale sono molteplici, ma possiamo coltivare un'«erba» specifica per contrastarle. I consigli seguenti vi aiuteranno a curare i tre corpi (organismo, mente e anima).

Corpo fisico

Le ferite sono dovute al cibo, all'ambiente e alla violenza. Si può guarire con le erbe, il sale e l'acqua.

Anima (corpo astrale o eterico)

Le ferite sono causate dalle emozioni, dal karma, dai pensieri meschini e dall'invidia. I rimedi sono la musica, i profumi, i colori, i mandala, l'amore e le pietre preziose.

Mente (corpo mentale o causale)

Le ferite sono determinate anzitutto da preoccupazioni e pensieri. Lo studio, i pensieri positivi, la meditazione e le nuove idee favoriscono la guarigione.

In Russia, tutti i guaritori lavorano con il sale, considerato utile per neutralizzare le energie negative. Perciò vorrei proporvi un me-

todo tratto dall'esperienza di Baba Walja. Prendete un chilo di sale da cucina fine. Dividetelo in sette parti da distribuire in altrettanti sacchetti, su cui scriverete i numeri da 1 a 7. Ogni giorno strofinateli sui sette chakra per tre minuti (il primo chakra con il sacchettino numero 1, il secondo con il numero 2 eccetera). Tenete il numero 7 per un minuto sopra la testa senza prelevare alcuna quantità di sale. Dopo sette giorni mescolate il sale di tutti i sacchetti e seppellitelo.

Può succedere che le energie estranee vogliano penetrare nella vostra anima. Per impedirlo sottoponetevi regolarmente a una purificazione, che vi aiuterà a evitare le dispersioni energetiche dall'anima. Vi consiglio il metodo con il sale e l'acqua, basato sui cinque elementi. Prendete un bicchiere e riempitelo per un terzo di sale da cucina (elemento metallo) e per un terzo di acqua (elemento acqua), lasciando vuoto il terzo superiore (elemento aria). Il bicchiere rappresenta una sostanza fusa, simboleggiando così l'elemento fuoco. Mettetelo per trenta giorni in camera da letto, quindi buttatelo via. Osservate la reazione del sale. Lavora autonomamente, intrappolando le energie negative. La formazione di molti cristalli nel bicchiere indica uno stress psichico di media intensità. Se invece il vetro si copre di cristalli dall'esterno, lo stress è abbastanza forte. In questo caso ripetete la procedura. Poi gettate via il bicchiere oppure posatelo a terra (elemento terra).

Da quanto ho detto finora potete intuire quanto il lavoro energetico sia intenso e importante, perciò cercate di fare ogni giorno qualcosa per la vostra anima.

Come la immaginate? Dove ha sede? Qual è la differenza tra anima e mente? Proverò a rispondere con una metafora: l'anima è una materia energetica, la somma delle esperienze accumulate durante diverse incarnazioni. Molto grande e distribuita ovunque, non ha una forma costante, bensì può addirittura modificarla. Al corpo è ancorata solo una parte di voi.

La mente costituisce il nucleo immortale dell'anima. È dentro

l'anima e, come quest'ultima, non ha una forma costante e cambia di giorno in giorno. La mente che costituisce l'anima è ancorata al cervello. Si incarna senza sosta, a seconda del tema, in un luogo o nell'altro. Potete visualizzarla come una sostanza infuocata. Torna sempre e deve portare a termine determinati compiti. Allo stesso modo, voi siete venuti sulla terra e, una vita dopo l'altra, avete svolto determinati compiti. Avete generato dei figli, guidato le persone, vi siete ribellati e avete riempito le lacune informative dell'anima. La mente è immortale.

L'anima è un miscuglio di esperienze delle vite precedenti, di informazioni raccolte dalla mente. Al suo interno sono ancorate molte emozioni. L'anima aderisce al nucleo sacro, perciò potete immaginarla come un cappotto per la mente. Tuttavia non si trova soltanto nel corpo, ma anche intorno. È ovunque. Per molti è difficile da immaginare e alcuni di voi si chiederanno: «Come, ovunque?». Fatevi questa domanda: «Dove finisce l'universo?». Non sapete cosa rispondere? Non finisce da nessuna parte! Non riusciamo a visualizzarlo perché gli uomini devono sempre avere un confine, ma non tutte le cose ne hanno uno. L'anima, che non viene su questa terra per la prima volta, è anch'essa immortale. La mente e l'anima sono inseparabili e costituiscono un tutt'uno. Alla nascita hanno colonizzato un corpo (il vostro organismo).

Dunque avete tre corpi fusi tra loro. Comunicano con Madre natura e hanno un volume energetico, detto anima, e una mente. Parliamo ora di questi tre corpi, i tre mondi dell'essere umano.

1 Il corpo fisico (organismo)

Potete toccarlo, sentirlo, vederlo, curarlo. Lo fate ogni giorno. È compatto e formato da cellule. È il più lento di tutti e ha dei tempi tutti suoi. Reagisce molto pigramente agli stimoli, per esempio lo sport. I dolori insorgono solo uno o due giorni dopo, perché è questo il ritmo della reazione fisica, che si sviluppa nel corso di diverse ore e giorni. L'organismo ha un volume limitato ed è un sistema chiuso. Necessita di nutrimento e lavora grazie agli organi interni. Il corpo fisico è regolato da tre centri: la regione del coccige, il basso ventre

e il plesso solare. I chakra inferiori si saziano attraverso l'energia nutritiva e sessuale, dunque chi smette di fare sesso cerca automaticamente di compensare questa carenza con il cibo. Quando il flusso di energia dai chakra inferiori ristagna, entra in azione il plesso solare, che è una delle regioni karmiche in cui sono memorizzate le energie e le esperienze delle vite precedenti.

2 L'anima

Potete sentirla e pensarla. Al suo interno sono ancorate tutte le emozioni. Denominata corpo astrale o **eterico**, è un po' più veloce del **corpo fisico** e segue un ritmo diverso. Ne fanno parte le emozioni, i colori, le onde e i suoni. L'anima ospita molte esperienze e questa memoria ha sede nella regione occipitale, dove ogni tanto si fa sentire tramite un'emicrania. Per esempio, vi arrabbiate perché qualcuno vi ha offesi. Dopo un paio d'ore, però, la collera svanisce perché elaborate rapidamente le emozioni. Il tempo di reazione del corpo eterico è compreso tra qualche minuto e qualche ora. Perciò l'anima è più veloce del corpo fisico.

3 La mente

Non potete vederla né sentirla, eppure esiste. Si compone di una sostanza immortale, detta plasma. Quando la mente viene sulla terra, porta con sé alcune parti (componenti dell'anima) che derivano dallo sviluppo delle vite precedenti. È così che si forma l'anima. La mente è molto rapida e vi permette di agire velocemente. Ne fanno parte i pensieri e le idee, che sono più fulminei della luce. Questo **corpo** reagisce subito. La mente, dunque, è infilata nell'anima come un dito in un anello. Il corpo eterico (anima), connesso al corpo mentale e causale (mente), modifica il proprio volume e rappresenta un sistema aperto. Si nutre di colori, onde, suoni, amore e sapere.

L'anima e la mente si possono riassumere nella denominazione «corpo spirituale». Quest'ultimo è legato ai chakra, che a loro volta sono legati energicamente agli organi. Quando il corpo spirituale è impoverito, sono frequenti i disturbi gastrointestinali. Se ne soffrite,

fareste bene a curarlo. Un altro sintomo di carenza energetica sono i disturbi dei reni e delle vie urinarie, organi che rivelano una disarmonia dell'etere. La gola è un altro punto in cui il corpo spirituale può farsi sentire, perché è in costante comunicazione con il corpo fisico.

In breve, i tre corpi sono connessi tramite i chakra. Se non prestate ascolto all'anima, il corpo fisico inizia subito a urlare. Se ignorate la mente, urla anch'essa. Se infine trascurate il corpo fisico, la mente e l'anima urlano insieme. Il corpo fisico è il vestito dell'anima, l'anima è il vestito della mente, e questi tre elementi formano un tutt'uno. I chakra e l'aura sono legati a tutti e tre i corpi. Una volta capito questo sistema, noterete un cambiamento nella vostra esistenza. Vi accorgerete di cose che finora non avete visto, acquisendo così una nuova percezione della realtà e un atteggiamento differente verso il mondo materiale.

Per rendere il lavoro energetico benefico per i tre corpi dovete tuttavia conoscere i processi energetici. Solo così, infatti, potrete continuare a svilupparvi. Il corpo spirituale è sempre più intelligente di quello fisico, perché sa tutto e ricorda tutte le vite precedenti. Il corpo fisico invece non vuole e non può farlo. Non crede ai cambiamenti. Ogni corpo spirituale ha il suo ritmo, una forma mutevole e un contenuto variabile. Il corpo fisico, al contrario, ha una sola forma. Perciò il corpo spirituale è sempre più saggio di quello fisico.

Tutti e tre i corpi hanno bisogno di nutrimento. Nutriamo il corpo fisico con la luce, il calore, il cibo e le bevande.

Il corpo eterico (anima) si ciba invece di emozioni, luce, calore e amore. Senza amore, l'anima resta traumatizzata. L'amore è il suo unico alimento. L'essenza dell'amore è variabile quanto quella dei cibi: esistono l'amore per se stessi, per gli altri (l'amore per i figli, per il partner, per i genitori) e anche quello universale.

La mente si nutre di idee, conoscenze e studio. Senza, non riesce a svilupparsi. Tuttavia si ciba anche di raggi cosmici, che raggiungo-

no tutti e tre i corpi attraverso i chakra (centri energetici), scorrendo nell'aura e distribuendosi tra l'anima e la mente. Anche i cibi che mangiamo danno al corpo fisico un'energia che, sprigionata tramite la digestione, fluisce nelle vie energetiche (meridiani) e arriva ai chakra. Gli «alimenti» summenzionati modificano i pensieri, l'energetica e le cellule, ragione per cui si parla di «trasformazione».

Le energie vengono trasformate anzitutto dal cuore. Il chakra del cuore è un chakra dell'amore, nonché il centro energetico più importante sul piano fisico. Assomiglia a uno stantuffo contenente amore (una miscela di energia), una sostanza che deve permeare l'ambiente. Alla nascita impariamo a conoscere il corpo fisico, diventando consapevoli delle strutture del corpo eterico solo in un secondo momento. L'essenziale è prendere coscienza anche di quelle. Non importa quando, perché il tempo è soltanto una nostra percezione.

Per concludere questa introduzione al segreto dell'anima vorrei proporvi un altro esercizio. Chiudete gli occhi e immaginate di far cadere nella vostra aura un fiore appena colto. Osservatelo. Disegnatelo su un foglio e studiate la raffigurazione. Se il fiore è inclinato a destra o a sinistra, siete razionalisti. Ha le spine? Allora sono presenti dei blocchi psichici. Il numero delle foglie e la loro posizione sullo stelo indicano le difficoltà che avete dovuto affrontare. Quanto più sono collocate in basso, tanto più questi eventi sono lontani nel tempo. Le radici (se presenti) dicono fino a che punto siete ancorati alla vita reale. Se non le avete disegnate, significa che tendete a essere flessibili. Un numero modesto di radici, tuttavia, è anche indice di volubilità. A seconda del grado di apertura, il fiore rivela in che misura state sfruttando il vostro potenziale. Più i petali sono chiusi, e meno lo state utilizzando. In questo caso dovete cercare di svilupparvi grazie a queste nuove conoscenze.

Ecco un altro esercizio con un fiore. Sedetevi di fronte a un'altra persona e chiudete gli occhi. Provate a concentrarvi su questa persona e a immedesimarvi in lei. Guardate dentro il suo chakra del cuore, immaginando un bellissimo fiore. Quando riuscite a vederlo, proseguite l'esercizio. Alcuni visualizzano il fiore molto chiaramente,

altri lo intravedono appena. Osservatelo attentamente, sforzandovi di sentirne il profumo. Quindi rispondete alle seguenti domande:

- * Che aspetto ha il fiore? È ancora chiuso, aperto oppure sta sbocciando davanti ai vostri occhi?
- * La corolla è rivolta verso l'alto o pende verso il basso?
- * Ha le foglie?
- * Di che colore sono?
- * Sono presenti altri fiori più piccoli?
- * Ha lo stelo? Com'è fatto?
- * Com'è il terreno: fangoso o asciutto? È presente?
- * Con l'occhio della mente, esaminate il fiore dall'alto verso il basso, fino alle radici. Osservatele bene. Ricevono abbastanza acqua?
- * Il terreno è asciutto o umido?
- * Vedete anche l'ambiente circostante? Com'è?
- * Di seguito indico il significato delle singole immagini.
- * Il fiore simboleggia i compiti dell'anima. Dalle sue condizioni potete dedurre fino a che punto sono stati portati a termine.
- * Quale effetto vi fa il profumo del fiore? Gradevole o sgradevole? Il profumo rivela se questi compiti «vanno a genio» al diretto interessato oppure no.
- * Le foglie rappresentano i compiti che l'individuo ha già svolto.
- * Lo stelo simboleggia il percorso di vita: diritto o tortuoso, sinuoso o zigzagante?
- * La radice rappresenta il legame con la realtà. Se sono presenti in gran numero, significa che il soggetto ha riconosciuto la propria realtà.
- * Il terreno simboleggia le condizioni di partenza per la vita dell'individuo (karma familiare).
- * L'ambiente circostante offre informazioni sulle persone karmiche nei dintorni, sulle circostanze, sui blocchi o sugli aiuti.
- * Grazie alle immagini si può eseguire un'analisi molto profonda. Durante l'esercizio si possono anche fare domande come «Il nuovo partner è adatto a questa persona?». Come appare ora il fiore? È forse cambiato?

INDICE

<i>Premessa</i>	»	7
<i>Ringraziamenti</i>	»	9
Il segreto dell'anima	»	11
Anima, mente e corpo.....	»	13
L'amore come nutrimento dell'anima.....	»	28
I sette cicli annuali dell'anima.....	»	43
Come usare questo libro	»	47
I cento migliori protettori dell'anima	»	49
Io, da solo con me stesso	»	51
Io e i miei cari	»	97
Io e il mio lavoro	»	115
Io e il mio mondo.....	»	133
Io e il nostro mondo	»	165
Appendice	»	203
Ispirazioni per l'anima e meditazioni.....	»	205
I sette cicli annuali dell'anima.....	»	221
<i>Postfazione</i>	»	243
<i>Seminari alla Vadim Tschenze Akademie</i>	»	245
<i>Bibliografia</i>	»	247