

AURA

(COPYRIGHT WWW.ETERICO.IT)

Primo strato:

Il corpo eterico (da etere, lo strato tra energia e materia) è composto di minuscole linee energetiche simili a una rete di raggi di luce scintillanti, oppure alle linee luminose dello schermo televisivo. Esso ha la medesima struttura del corpo fisico, ivi comprese le parti anatomiche e tutti gli organi. Questo corpo consiste di una precisa struttura di linee di forza (matrice energetica) su cui si plasma e si àncora la materia fisica di cui sono fatti i tessuti del corpo. I tessuti esistono come tali soltanto in virtù del campo vitale che vi sta dietro; vale a dire che il campo vitale è il presupposto e non il prodotto del corpo fisico. La struttura del corpo eterico, simile a una rete di linee luminose, è in costante movimento. Il chiaroveggente è in grado di vedere scintille di luce azzurro-bianca che si spostano lungo le linee energetiche in tutto il corpo fisico. Il corpo eterico sporge dal corpo fisico da 0,5 a 5 centimetri e pulsa a un ritmo di circa 15-20 cicli al minuto. Il colore del corpo eterico varia dall'azzurro chiaro al grigio. L'azzurro chiaro è stato messo in relazione a uno strato più sottile di quello espresso dal grigio. Tutti i chakra del corpo eterico sono del suo stesso colore: variano cioè dall'azzurro al grigio. In altre parole una persona, una persona sensibile con un corpo sensibile tende ad avere un corpo eterico azzurro, mentre un individuo più atletico e robusto avrà un corpo eterico tendenzialmente grigio. Tutti i chakra del corpo eterico sono del suo stesso colore: variano cioè dall'azzurro al grigio. Essi somigliano a vortici composti da una rete di luce, proprio come il resto del corpo eterico, nel quale si possono vedere tutti gli organi del corpo fisico, ma formati da questa luce azzurrognola e pulsante. La struttura eterica forma la matrice all'interno della quale crescono le cellule; cioè le cellule del corpo si sviluppano lungo le linee energetiche della matrice eterica, la è presente prima che lo siano le cellule. se si dovesse isolare il corpo eterico dal corpo fisico, esso apparirebbe come una figura umana fatta di linee luminose azzurrognole e intermittenti, un pò come l'uomo ragno. Se osservate la spalla di una persona in una stanza poco illuminata e contro uno sfondo bianco, nero o blu scuro, potrete forse vedere le pulsazioni del suo corpo eterico. La pulsazione sale fino alla spalla, poi si propaga al braccio, come un'onda. Se guardate più attentamente noterete che tra la spalla e l'alone azzurro luminoso sembra osservi uno spazio; subito dopo, l'alone è più luminoso, e si smorza gradualmente allontanandosi dal corpo. Ma sappiate che non appena lo avrete visto sarà scomparso, perché si muove molto rapidamente. Quando date una seconda occhiata sarà già sceso lungo il braccio. Aspettate allora di cogliere la pulsazione successiva.

I nostri bisogni al primo livello Dell'Aura:

Al primo livello dell'Aura corrispondono le semplici necessità fisiche. Molto importante è saper regolare il proprio ambiente e scegliere, per ogni attività il luogo e il momento più adatti, in modo da non dimenticarsi mai del costante processo di trasformazione personale a cui si è sottoposti. In questo modo si privilegia l'esperienza interiore del risanamento anziché le vecchie definizioni della malattia che provengono dall'esterno.

Quando andate dal medico a sottoporvi ad analisi cliniche, fate sì che avvenga nelle circostanze più favorevoli; presentatevi, cioè, allineati con la vostra fonte vitale interiore, così che questa sia salvaguardata e sostenuta. Affrontate la situazione responsabilmente ma con indulgenza; per esempio, se non è necessario presentarvi a digiuno, fate una prima colazione sostanziosa, onde evitare un calo degli zuccheri quando sarete sul posto. Vestitevi in maniera che esprima ciò che siete e, se possibile fissate l'appuntamento per l'ora che vi è più favorevole. Se andate a ritirare o a sottoporre al medico risultati di analisi che potrebbero rivelarsi critiche, fatevi accompagnare da una persona amica che vi sia di sostegno. Infine, rivolgetevi al medico, alla struttura sanitaria o al laboratorio di analisi migliori: avete la possibilità di scegliere ed è importante rivelarla.

Una delle esigenze principali al primo livello dell'Aura è quella di sentirsi a proprio agio. Il nostro bisogno è: provare molte sensazioni fisiche piacevoli e un senso di benessere.

Alcune domande utili da porsi

1. Quale tipo di ambiente è più favorevole al mio processo di guarigione?
2. L'atmosfera della mia camera da letto mi è benefica?
3. Ci sono molte piante e molta luce naturale nella mia camera?
4. Ho la possibilità di ascoltare la mia musica preferita?
5. Sono circondato da immagini (quadri, fotografie) che mi ricordano ciò che desidero ricordare?
6. Ho a portata di mano cose che possono aiutare tutti i miei sensi a ricordare chi sono?
7. Quali odori mi possono aiutare a star meglio?
8. Quali cibi, compatibili con la mia dieta attuale, mi darebbero piacere in questo periodo?

Secondo strato:

Il secondo corpo aurico, più sottile del corpo eterico e meno sottile del corpo successivo (corpo mentale), è il corpo emotivo, connesso con i sentimenti. Esso segue grosso modo il contorno del corpo fisico e ha una struttura molto più fluida di quella del corpo eterico. Ma non duplica il corpo fisico: sembra invece composto di addensamenti di una sostanza colorata molto sottile e in movimento costante. Sporge dal corpo fisico da 2,5 a 7,5 centimetri.

Questo corpo compenetra i due corpi più interni e più densi (eterico e fisico) e i suoi colori variano da toni brillanti e limpidi a toni più scuri e opachi, a seconda del grado di chiarezza o di confusione dei sentimenti, ovvero dell'energia che li produce.

Sentimenti chiari e carichi di energia, come l'amore, l'eccitazione la gioia o l'ira, producono colorazioni brillanti e nette mentre le emozioni confuse creano colori torbidi e scuri. Quando le emozioni <torbide> ricevono energia attraverso l'interazione personale (la psicoterapia), i colori si separano nelle tonalità primarie e diventano più brillanti.

Il corpo emotivo contiene tutti i colori dell'arcobaleno e ogni chakra appare come un vortice di colore diverso, nell'ordine dei colori dell'iride.

In generale si può dire che questo corpo appare come un insieme di addensamenti vaporosi di colore che si muovono entro la matrice eterica e debordano un poco da essa. A volte noi emettiamo <nuvole> di colore nello spazio attorno a noi, fenomeno che è particolarmente evidente quando il soggetto libera le sue emozioni durante la terapia.

I nostri bisogni al secondo livello Dell'Aura

La nostra fondamentale necessità al secondo livello dell'Aura è quella di accettare ed amare noi stessi. Uno dei maggiori problemi, a questo livello, è proprio costituito dal rifiuto di sé, in moltissimi casi addirittura da una forma di odio nei confronti di se stessi. Queste sono cattive abitudini che vanno affrontate in maniera diretta. Quali sono le vostre esigenze per quanto riguarda l'auto accettazione e l'amore per voi stessi? Fate un elenco dei vari modi in cui vi accade di rifiutarvi nel corso di una data giornata e cominciate ad eliminarli uno per uno. Con uno sforzo cosciente sostituite il rifiuto di voi stessi con un sentimento positivo. Scrivete una serie di frasi che esprimono sentimenti positivi verso voi stessi e leggetele diverse volte al giorno; potete anche appenderle dove è inevitabile che le vediate spesso, per esempio sulla testata del letto, sul frigorifero o sullo specchio del bagno.

Alcune affermazioni utili riguardo a se stessi:

1. Mi voglio bene.
2. Mi amo con tutte le mie imperfezioni.
3. Sono un individuo forte e creativo, che ha in sé molto amore.
4. Amo mio marito (mia moglie), i miei figli, i miei parenti.
5. Accetto la vita che mi sono creato e posso cambiarne gli aspetti che non mi piacciono.
6. Posso continuare ad amare le persone con cui sono in netto disaccordo, nello stesso tempo non è necessario che tradisca me stesso costringendomi a essere d'accordo con loro o fingendo un consenso.
7. Sono un bellissimo e radioso essere di luce.
8. Ho sempre presente ciò che sono realmente.

Questi piccoli promemoria vi aiuteranno a sviluppare un atteggiamento positivo verso voi stessi.

Alcune domande utili da porsi

1. Quali parti del mio corpo non mi piacciono, e perchè?
2. Come si esprime il mio rifiuto di quelle parti di me?
3. Quali aspetti del mio io rifiuto odiando quelle parti?
4. Come si esprime il mio rifiuto di certi aspetti del mio io?

Terzo strato:

Il terzo corpo dell'Aura è detto corpo mentale; esso si estende al di là del corpo emotivo ed è composto di sostanze ancor più sottili, tutte connesse con il pensiero e l'attività della mente. Il corpo mentale appare di solito come un'intensa radiazione luminosa di colore giallo attorno al corpo e alle spalle, che poi scende lungo tutto il corpo. Quando il soggetto è concentrato in un'attività mentale, esso si espande e diventa più luminoso. Sporge dal corpo fisico da 7,5 a 20 centimetri.

Anche il corpo mentale ha una struttura; essa contiene la struttura delle nostre idee. E' per lo più giallo e al suo interno si possono vedere le forme dei pensieri, che appaiono come addensamenti di conformazione e luminosità variabili. Alle forme dei pensieri si sovrappongono altri addensamenti di colore, emanati dal livello emotivo, che rappresentano l'emozione del soggetto connessa con quel particolare pensiero. Più l'idea è chiara e ben conformata, più apparirà chiara e ben conformata la forma a essa associata. Concentrandoci su un pensiero noi possiamo rafforzare la forma che gli corrisponde; inoltre, i pensieri abituali diventano forze molto potenti e ben conformate, che finiscono per influire sulla nostra vita.

I nostri bisogni al terzo livello dell'Aura:

I nostri bisogni al terzo livello dell'Aura hanno a che fare con la nostra mente e con l'esigenza di comprendere la situazione in modo chiaro, lineare e razionale. Tutti noi diamo giudizi negativi su noi stessi; il giudizio si differenzia dal rifiuto di sé; in quanto è una conclusione mentale derivata dai sentimenti negativi che si provano per se stessi. Il giudizio negativo (prodotto dal sentimento negativo) crea ulteriori sentimenti negativi, che noi viviamo come conferme del giudizio stesso. Si viene così a creare un circolo vizioso, una dinamica che molti attivano assai più di quanto non sappiano. Fermatevi ogni tanto ad ascoltare le voci che avete interiorizzato: vi accorgete di quanto siano potenti.

Ogni volta che affiora in voi un giudizio negativo su voi stessi, potete affrontare la situazione in due diversi modi. Potete esprimere il giudizio ad alta voce (a voi stessi oppure a una persona amica); vi accorgete allora che si tratta di un'esagerazione: di qualsiasi problema si tratti, vi considerate peggiore di qualsiasi altro al mondo e senza possibilità di remissione!

Per esempio:

Vi siete meritati questa malattia perché siete.....

Se vi siete ammalati è perché per tutta la vita non avete fatto che.....

Ogni volta che cercate di fare qualcosa non combinate che disastri, da idioti quali siete.

Non riuscite mai ad essere dei buoni.

Lo sapevate che non ce l'avreste mai fatta. Ora vi conviene rinunciare e togliere il disturbo

Per gli altri non siete che un fastidio: è meglio che teniate la bocca chiusa.

Alcune domande utili da porsi:

1. Quanto è importante per me il giudizio della gente e perché?
2. Quante volte, durante la giornata, emetto giudizi negativi nei riguardi di me stesso o di altre persone?
3. Sono sempre stato coerente con le mie scelte?

Quarto strato:

Il corpo astrale è amorfo ed è composto di addensamenti più belli di quelli del corpo emotivo.

Tendenzialmente esso rivela la stessa gamma di colori di questo corpo, ma in genere le varie tonalità sono intrise della luminosità rosea dell'amore. Rispetto al corpo fisico il corpo astrale si espande all'esterno da 15 a 30 centimetri. I suoi chakra hanno colori della stessa ottava dell'arcobaleno del corpo emotivo, ma ciascuno è permeato dalla luminescenza rosa dell'amore. Il chakra del cuore di una persona piena di amore rivela una forte luminosità rosa a livello astrale.

Quando le persone si innamorano si possono vedere tra i loro cuori splendidi archi di luce rosata. Quando gli individui entrano in rapporto fra loro si sviluppano cordoni che escono dai chakra e collegano una persona all'altra, questi cordoni esistono a molti altri livelli del campo aurico, oltre a quello astrale; inoltre, più il rapporto è duraturo e solido, più numerosi e robusti sono i cordoni. Quando un rapporto finisce i cordoni si spezzano, il che comporta talvolta molto dolore.

Al livello astrale avviene un'intensa interazione fra persone; in una stanza dove vi siano presenti diverse persone, grosse macchie di colore sfrecciano nello spazio, rimbalzando da una persona all'altra. Alcune sono piacevoli altre no. Potete avvertire la differenza. Potreste, per esempio, sentirvi a disagio a causa di una persona che si trova all'altro capo della stanza e non sembra nemmeno consapevole della vostra presenza, perché a un certo livello stanno avvenendo molte cose. Ci sono persone che stanno l'una presso l'altra in un gruppo fingendo di non notarsi, mentre sul piano energetico avviene un'intensa comunicazione e una gran quantità di energia viene scambiata fra loro. Senza dubbio anche voi avete sperimentato questo fenomeno, soprattutto quando si tratta di interazione fra due sessi. Non si tratta soltanto di linguaggio corporeo, ma di un vero e proprio fenomeno energetico che può essere osservato. Per esempio, se un uomo o una donna sta fantasticando di fare l'amore con qualcuno, diciamo in un bar o a una festa, avviene una vera e propria esplorazione al livello dei campi energetici, per verificare se i campi siano in sincronismo fra loro e se le due persone siano compatibili.

I nostri bisogni al quarto livello dell'aura:

Al quarto livello dell'aura abbiamo bisogno di essere con gli amici e i familiari in un rapporto d'amore. Spesso questo livello viene considerato un ponte tra la sfera materiale e quella spirituale.

Alcune domande utili da porsi:

1. Quali sono le persone in presenza delle quali mi sento bene?
2. Da chi desidero essere aiutato e come?
3. Con quali persone non mi sento bene?
4. In quale modo posso dire loro di no?

Quinto strato:

Il quinto strato dell'aura contiene tutte le forme esistenti sul piano fisico, quasi si trattasse di un negativo fotografico o di un modello. Esso è infatti la matrice del corpo eterico, il quale è a sua volta la matrice del corpo fisico. Il corpo matrice sporge dal corpo fisico da 45 a 65 centimetri. In caso di malattia, quando la configurazione del corpo eterico si altera, è necessario intervenire sul corpo matrice affinché esso, in quanto configurazione originaria, agisca come supporto nel processo di ricostruzione. Essendo il livello matrice quello al quale il suono crea la materia, la terapia basata sui suoni è la più efficace quando si tratta di intervenire su questo strato. Le forme contenute nel corpo matrice appaiono come linee trasparenti su uno sfondo blu cobalto, è come se le forme fossero in negativo cioè costruite dagli spazi bianchi in un campo blu cobalto.

Il corpo matrice crea uno spazio vuoto o negativo nel quale può esistere il corpo eterico, o primo strato dell'aura. Esso fa da impronta al corpo eterico, il quale, a sua volta, fornisce l'impianto strutturale del corpo fisico. Il corpo matrice del campo energetico universale contiene tutte le forme esistenti sul piano fisico, ma in forma di modello o di impronta. Tali forme esistono nello spazio negativo, sono cioè spazio vuoto nel quale si sviluppa la struttura eterica e in base al quale vengono in essere tutte le manifestazioni fisiche.

I nostri bisogni al quinto livello dell'aura:

Il nostro bisogno principale, a questo livello, è di allinearci con la volontà divina in noi e di proporci di comportarci e di parlare secondo la nostra verità interiore. Il quinto livello dell'aura è la matrice da cui derivano tutte le forme fisiche. Qui il potere della parola è molto forte. Il potere della parola fa da veicolo alla forza creativa. Il quinto livello del campo energetico è legato alla capacità di difendere ciò che si sa; è il livello della volontà. Si tratta di allinearsi con la volontà divina che è in ciascun individuo e di seguirla. Il quinto chakra è connesso al dire la propria verità e a che fare con il dare e il ricevere. Qui, il nostro bisogno consiste nell'esprimere la nostra verità e di vivere in base a essa. Il quinto livello è anche in rapporto con il suono e con l'uso del suono per creare la forma.

Alcune domande utili da porsi:

1. Quali sono le cose che ho bisogno di dire?
2. Quali cose ho bisogno di dire agli amici più intimi che potrebbero non essere d'accordo?
3. Su cosa ho taciuto per tanti anni?
4. Perché non ho espresso ciò che ritenevo vero?

Sesto strato:

Il sesto strato dell'aura è il livello emotivo sul piano spirituale e viene chiamato corpo celestiale. Esso sporge dal corpo fisico da 70 a 90 centimetri. Si tratta del livello sul quale sperimentiamo l'estasi spirituale ed è raggiungibile con la meditazione e numerose altre pratiche. Quando portiamo il nostro essere sul piano che ci collega all'intero universo, quando, vediamo la luce e l'amore in ogni cosa esistente, quando siamo immersi nella luce e non avvertiamo più alcuna separazione fra la luce e noi stessi e siamo fusi con Dio, allora abbiamo elevato la nostra coscienza al sesto livello dell'aura.

Quando il chakra del cuore e il chakra della fronte sono aperti e collegati fra loro si libera l'amore incondizionato. In questo stato l'amore per l'umanità nel suo complesso e per le persone nella loro realtà anche fisica si fonde con l'estasi dell'amore spirituale che trascende la realtà fisica ed abbraccia ogni livello e forma di esistenza. L'unione di quei due livelli produce l'esperienza dell'amore incondizionato.

Il corpo celestiale appare in una bellissima luce sfavillante, intrisa per lo più di colori pastello. Esso ha riflessi argentei e dorati e l'opalescenza della madre perla; inoltre, ha una forma meno definita di quella del corpo eterico matrice, perché sembra semplicemente fatto di luce emanata dal corpo, analoga al luore emanato da una candela. All'interno di questo alone luminoso si vedono anche raggi di luce più intensa.

I nostri bisogni al sesto livello dell'aura:

Il sesto livello dell'aura è quello dell'amore divino e dell'estasi spirituale. Dicendo la vostra verità, cioè esprimendo i vostri veri bisogni a mano a mano che emergono, vi portate automaticamente al sesto livello. Questo livello è legato più al sentire che al comprendere; semplicemente vi capiterà ogni tanto di entrare in uno stato di estasi. Questi stati vanno e vengono; cambiano costantemente perché voi stessi cambiate costantemente. La musica vi aiuta a raggiungere questi meravigliosi stati dell'essere e così le immagini che vi ricordano la sacralità che è in voi. Non esistono parole adatte a descrivere l'esperienza dell'estasi spirituale; ogni individuo ha una propria descrizione, che di solito è piuttosto lontana dall'esperienza stessa. Sono state usate espressioni come vivere nella luce, sentirsi sollevare fra le braccia del divino, essere tutt'uno con Dio, essere amore.

Quali parole usate voi per descrivere questa esperienza?

Alcune domande utili da porsi:

1. Quali sono i miei bisogni spirituali?
2. Concedo ai miei sentimenti spirituali il tempo necessario per emergere?
3. Di che tipo sono i miei sentimenti spirituali?
4. Quando e come vivo amore incondizionato?
5. Quanto tempo sono disposto a dedicare, ogni giorno, alla meditazione o alla visualizzazione, affinché l'amore incondizionato permei quegli aspetti della mia esistenza?
6. Quale musica mi fa entrare nella spiritualità

Settimo strato:

Il settimo corpo dell'aura è costituito dal livello mentale del piano spirituale e sporge dal corpo fisico da 75 a 100 centimetri. Quando eleviamo la nostra coscienza al settimo livello dell'aura sappiamo di essere un tutt'uno con il Creatore. Questo corpo ha una fascia esterna della stessa forma ovale del campo aurico e contiene tutti gli strati dell'aura connessi con l'attuale incarnazione dell'individuo. Esso è una matrice altamente strutturata. Appare composto di minuscoli fili di luce argento e oro, molto resistenti i quali tengono insieme l'intera forma dell'aura. In esso figurano la struttura del corpo fisico, che appare come una rete di fili dorati, e tutti i chakra. Si tratta del livello più forte e resistente di tutto il campo aurico. A questo livello tutti i chakra e le conformazioni del corpo fisico appaiono sotto forma di luce dorata.

Il corpo causale corrisponde all'ultimo livello dell'aura sul piano spirituale; esso contiene il progetto della vita di un individuo ed è l'ultimo livello direttamente collegato a questa incarnazione. Al di là di questo livello vi è il piano cosmico, quello di cui non si può fare esperienza nella condizione limitata di un'incarnazione.

I nostri bisogni al sesto livello dell'aura:

Il settimo livello dell'aura è quello della mente divina, quello a cui cominciamo a comprendere il più vasto disegno universale. La mente divina ci conduce alle ragioni dell'essere, allo scopo dell'anima nella vita, al grande disegno che va dispiegandosi in noi e intorno a noi. D qui scaturisce il senso profondo dello scopo della nostra anima, della ragione per cui esistiamo, del perché stiamo facendo questa particolare esperienza. Al settimo livello l'essere prova una costante curiosità per quello che sta avvenendo, anziché averne paura. Quando penetrate nella coscienza spirituale a quei livelli, tutta la nostra esperienza viene elevata a una realtà superiore o trascendente. Sentite allora che nella sfera Universale tutto è giusto così com'è. Nella serenità non esiste colpa: tutto si svolge e si evolve nella maniera più appropriata. Abbiamo bisogno di conoscere e di comprendere il disegno divino che sta dietro ogni cosa, di vedere lo schema impeccabile, avvolto nella luce dorata, cui partecipa tutto ciò che esiste, e di sapere che tutto è perfetto nella sua imperfezione.

Alcune domande utili da porsi:

1. Qual è il disegno più ampio che percorre come un filo la mia vita?
2. Qual è la speranza profonda che mi guida?
3. Qual è la mia sinfonia di vita

Esercizi sommario:

Il primo passo da fare per affrontare gli esercizi consiste nell'identificare le caratteristiche del vostro tipo di memoria, per separarla così dall'immaginazione. È bene iniziare in questo modo perché ognuno di essi è rivolto alla comprensione dei problemi karmici e della memoria reale. Questa distinzione è particolarmente importante quando riesaminiamo quella della vita precedente, visto che di solito tendiamo a considerarla solo una fantasia. Affronterete una serie di esercizi il cui obiettivo è quello di definire la maniera in cui riuscite a percepire la vera memoria in questa vita. I punti più importanti da cui bisogna iniziare per capire

questo sono che ogni persona è diversa da un'altra e non ci sono risposte giuste o sbagliate. Alcuni hanno una memoria essenzialmente visiva, altri, no. Alcune persone hanno delle emozioni forti e sanno quando qualcosa è vero, perchè lo capiscono dalle loro reazioni emotive. Altre percepiscono ciò che è reale attraverso i cinque sensi fisici, ma non sempre li utilizzano tutti insieme. Quelli che hanno molta memoria visiva, spesso, non ottengono le informazioni esclusivamente attraverso la vista perchè possono contemporaneamente essere persone molto emotive. Chi non ottiene risultati nel corso di questi primi esercizi spesso non li considera validi. Sono coloro che hanno un forte senso della conoscenza mentale rispetto a ciò che è reale e hanno bisogno di imparare a fidarsi di ciò che sanno, perchè questo è il loro canale di comprensione. Un dubbio ricorrente sull'esistenza della reincarnazione ha a che fare con la fede: in occidente è invalidata dalle fantasie di tante persone che credono di essere stati personaggi importanti nelle vite passate, come ad esempio chi sostiene di essere stato Napoleone. Per ogni persona nota ce ne sono centinaia o migliaia di comuni. Provate a pensare a quanta gente era presente alla battaglia di Waterloo: affrontando gli esercizi potrete determinare che posto occupate in una memoria. Ad esempio avete visto Napoleone a cavallo o eravate nel suo corpo e guardavate gli altri? Ripetendo gli esercizi per più volte di seguito, potrete fugare i vostri dubbi. Se vi trovate di fronte a lui, vuol dire che non siete dentro quel corpo. Se potete sentire le sue emozioni nel suo corpo, senza che la vostra sensazione sia solamente mentale, allora in quella vita passata eravate veramente Napoleone. L'esperienza personale vi rivelerà ciò che è reale e ciò che è fantasia.

Esercizio 1

Le differenze tra memoria e immaginazione.

Esercizio 2

Individuare il vostro corpo nella memoria.

Esercizio 3

Le differenze tra l'intuito e la logica.

Esercizio 4

Forme pensiero

Esercizio 5

Esercizi con il Karma.

Riassunto

Se hai ancora dei dubbi..

differenze tra memoria e immaginazione:

Memoria

a. Sequenza:

Gli eventi passati appaiono chiaramente definiti. Non ci sono decisioni da prendere. Non bisogna fare nessun sforzo per ricordare gli eventi realmente accaduti. L'unica eccezione è un evento come auto difesa.

Immaginazione

a. Sequenza:

La sequenza degli eventi può cambiare a comando. Per costruire gli eventi bisogna prendere delle decisioni e bisogna sforzarsi di metterle in sequenza. Se interrompete la concentrazione su un trauma che avete cancellato questo di solito svanisce.

Memoria

b. Sequenza:

Gli eventi passati appaiono chiaramente definiti. Non ci sono decisioni da prendere. Non bisogna fare nessun sforzo per ricordare gli eventi realmente accaduti. L'unica eccezione è un evento come auto difesa.

Immaginazione

b. Sequenza:

La sequenza degli eventi può cambiare a comando. Per costruire gli eventi bisogna prendere delle decisioni e bisogna sforzarsi di metterle in sequenza. Se interrompete la concentrazione su un trauma che avete cancellato questo di solito svanisce.

Memoria

c. Sequenza:

Gli eventi passati appaiono chiaramente definiti. Non ci sono decisioni da prendere. Non bisogna fare nessun sforzo per ricordare gli eventi realmente accaduti. L'unica eccezione è un evento come auto difesa.

Immaginazione

c. Sequenza:

La sequenza degli eventi può cambiare a comando. Per costruire gli eventi bisogna prendere delle decisioni e bisogna sforzarsi di metterle in sequenza. Se interrompete la concentrazione su un trauma che avete cancellato questo di solito svanisce.

Memoria

d. Sequenza:

Gli eventi passati appaiono chiaramente definiti. Non ci sono decisioni da prendere. Non bisogna fare nessun sforzo per ricordare gli eventi realmente accaduti. L'unica eccezione è un evento come auto difesa.

Immaginazione

d. Sequenza:

La sequenza degli eventi può cambiare a comando. Per costruire gli eventi bisogna prendere delle decisioni e bisogna sforzarsi di metterle in sequenza. Se interrompete la concentrazione su un trauma che avete cancellato questo di solito svanisce.

Le forme emotive, visive e sensoriali in cui percepiamo la realtà sono quelle che nella nostra vita presente rendono possibile la nostra memoria. La stessa cosa avviene anche con le vite passate. Spesso, il modo con cui percepite le cose ha a che fare con il vostro piano astrologico, non semplicemente in relazione al vostro segno zodiacale, ma anche per quanto riguarda la predominanza dei pianeti nei quattro elementi dello zodiaco. Ecco qui di seguito descritte le correlazioni che spesso si notano nel corso delle regressioni.

I segni di fuoco di solito percepiscono attraverso la conoscenza mentale (Leone, Ariete, Sagittario).

I segni di aria di solito percepiscono attraverso l'organo della vista (Bilancia, Acquario, Gemelli).

I segni di terra di solito percepiscono attraverso i cinque sensi fisici (Toro, Vergine, Capricorno).

I segni di acqua di solito percepiscono attraverso le emozioni (Pesci, Scorpione, Cancro)

Esercizio pratico n.1: Memoria contro immaginazione

a. La vera memoria (primo esempio):

1. Chiudete gli occhi. Tornate con la memoria all'ultimo pasto che avete fatto. Dove siete? Che cosa state mangiando? C'è qualcun altro con voi? Immaginate di essere lì in questo momento?
2. Che cosa vedete?
3. Qual è il sapore predominante?
4. Qual è l'odore predominante?
5. Qual è il suono predominante?

6. Di che materiale è fatto l'oggetto che state toccando e come è la sua superficie?
7. Come vi sentite?
8. Pensate al vostro corpo, dove è localizzata l'emozione che sentite?
9. Riuscite a intuirlo mentalmente anche se non sentite né vedete nulla?

b. L'immaginazione primo esempio)

10. Topolino si sta mangiando il vostro pasto. Questa è una memoria che qualcuno vi ha imposto, perché nella realtà non avete visto topolino mangiare il vostro pasto.
11. Rispondete alle domande dalla n.2 alla n.9 del paragrafo "a".

c. Spiegate le differenze tra la memoria e l'immaginazione:

12. Quali sono le caratteristiche della vera memoria? Sono quelle collegate all'immagine visiva? All'emozione? Al sapere che ciò che ci ricordiamo è veramente accaduto?
13. Qual era la caratteristica presente o assente nella scenetta di topolino?
14. Quali sono le differenze tra "a" e "b"?
15. Scrivete le caratteristiche che rendono vera una memoria. Fate riferimento a questo elenco e consultatelo quando fate gli altri esercizi di questo capitolo.

Esercizio pratico n. 2: La vera memoria

1. Pensate a qualcosa di memorabile che vi è accaduto qualche anno fa. Rivivetelo come se stesse accadendo ora.
2. Rispondete alle domande dalla n.2 alla n.9 dell'esercizio pratico n.1.
3. Identificate ancora le caratteristiche di questa memoria e scrivetele.
4. Provate a notare se esistono le stesse differenze che avete segnalato nell'esercizio pratico n.1.

Esercizio pratico n. 3: La vera memoria

1. Chiudete gli occhi e cercate di ricordare quando siete entrati nella stanza in cui vi trovate. Ripercorrete tutto ciò che avete visto, sentito, fatto, eccetera, mentre vi avvicinate alla stanza.
2. Ripetete le domande dalla n.2 alla n.9 dell'esercizio pratico [n.1](#). State sperimentando le stesse caratteristiche della memoria che avete incontrato nei precedenti esercizi pratici? Coincidono o differiscono tra loro?

Individuare il vostro corpo nella memoria:

Questo esercizio è studiato in modo da insegnare come localizzarsi dentro il corpo, di una delle vite passate, riproducendo la maniera in cui lo perceivate nell'infanzia. La sensazione da provare è quella di essere dentro il corpo e di guardare verso l'esterno e non di essere fuori e guardare dentro come foste un osservatore mentale.

Questo esercizio vi prepara ad entrare nel vostro corpo della vita passata. Sperimentate ciò che si sente a tornare dentro una memoria dell'infanzia della vostra vita presente e questo vi aiuterà a capire se in quella precedente siete stati veramente Napoleone o se lo avete solamente visto mentre stava cavalcando. Se mentre fate l'esercizio non riuscite a vedere la vostra faccia o la vedete come se fosse una fotografia e se non sentite le emozioni dentro quel corpo vuol dire che non siete dentro quel corpo.

Se guardate con i vostri occhi qualcun altro e vedete la sua faccia che si muove con naturalezza, mentre percepite le vostre emozioni dentro il vostro corpo, questo vuol dire che siete dentro quel corpo. C'è però caso particolare collegato al momento della morte, a una grave malattia o a un incidente traumatico (come essere feriti in guerra): in questi casi è possibile trovarsi fuori dal corpo e guardarsi per non sentire dolore nel corpo fisico. Questi eventi vengono chiamati "esperienze di pre - morte". Potete vedervi dal punto di vista di un osservatore mentale, ma se quello che avete davanti è veramente il vostro corpo, potete rientrarci con estrema facilità, come se indossaste di nuovo il vostro cappotto.

Esercizio pratico: Localizzate il vostro corpo in una memoria dell'infanzia:

1. Chiudete gli occhi. Cercate di ricordare un evento di gruppo della vostra infanzia di questa vita, come un compleanno o una festa di natale. Scegliete un evento in cui siano presenti degli estranei. Tornate al vostro corpo di quando eravate bambini. Guardate gli eventi attraverso i vostri occhi. Sentite le vostre emozioni.
2. Immaginate di trovarvi dentro il corpo di un altro bambino che sta partecipando allo stesso evento. C'è bisogno che il bambino non sia né vostro fratello né vostra sorella né il vostro migliore amico. cercate qualcuno con cui non avete legami emotivi. Riuscite ciò che lui/lei vede attraverso i vostri occhi? Riuscite a sentire le emozioni dentro il suo corpo? Potete vedere la sua faccia? Se ci riuscite, si sta muovendo o è statico come in una fotografia?
3. Scrivete la vostra esperienza. Ad esempio: "penso che quel bambino si stesse divertendo. Io sono triste. Mi fa male la testa. Le vostre parole sono gli indizi per verificare ciò che avete sperimentato. Parole come: " io penso", significano "non so". La maggior parte delle persone sperimenta ciò che vede con i propri occhi e sente con le proprie emozioni. Non possono sperimentare le emozioni di qualcun altro dentro il corpo di qualcun altro.
4. Esistono persone che hanno poteri psichici e possono sperimentare l'emozione di entrare e di uscire dal corpo di un'altra persona. Possono entrare ed uscire allo stesso modo in entrano e escono da una stanza. Se anche voi riuscite a farlo, cercate di capire come fate a essere sicuri di non essere nel corpo di un'altra persona. State osservando voi stessi e l'altra persona stando al di fuori del vostro e del suo corpo?

Le differenze tra intuito e logica:

Questo esercizio vi prepara a sviluppare l'intuito. Questo è il modo più veloce per entrare nella memoria, un metodo più rapido del ragionamento mentale. L'intuito è un esercizio creativo del lobo destro del cervello, che ci aiuta a localizzare le memorie legate alla vita precedente in maniera veloce. Aprire il canale intuitivo, inoltre, migliora le abilità psichiche e creative dell'individuo di interpretare il significato di queste esperienze.

Intuito

- a. Percezioni viscerali, profondo senso di conoscenza senza pensiero o ragionamento antecedente.

Logica

- a. Pensiero analitico, intellettuale, lineare in sequenza logica.
-

Intuito

- b. Voi "sapete". E' una conoscenza completa, anche e se non sapete come l'avete ottenuta.

Logica

- b. I fatti sono provati dall'analisi di un'evidenza tangibile.
-

Intuito

- c. Avete una forte risposta emotiva e un forte sentimento.

Logica

c. Siete privi di emozioni, oppure avete delle emozioni controllate.

Intuito

d. Le idee vi arrivano improvvisamente, senza che ci sia il tempo per pensarci.

Logica

d. Immaginate le cose attraverso un procedimento graduale, usando il linguaggio.

Intuito

e. Reazioni fisiche (ad esempio, tensioni muscolari, brividi di freddo, calore, pianto, ridere, ecc. ecc.)

Logica

e. Nessuna sensazione e reazione fisica.

Per fidarvi del vostro intuito innanzi tutto c'è bisogno di accettare la vostra **prima** sensazione, le immagini e le parole che si manifestano nella vostra testa, anche se sembrano prive di logica, . L'intuito è il canale attraverso cui comunica il Sé più alto. L'intuito è "la corsia di sorpasso in autostrada". Vi porterà là dove state andando più velocemente e senza sforzo, ma per usare questa corsia di sorpasso bisogna essere preparati. Non è un qualcosa che si percorre a fatica. Vi dà delle risposte in maniera spontanea. Potreste anche avere la sensazione di non riuscire a controllare il processo e questo potrebbe anche spaventarvi. Vi siete sintonizzati con la "lunghezza d'onda" del vostro Sé Più Alto e delle vostre guide spirituali. Imparate a "uscire dalla vostra solita strada" e permettete a quelle forze di lavorare per voi. Questo è quello che significa avere fiducia del proprio intuito.

Esercizio pratico n.1: L'intuito

a. Prime impressioni (primo esempio)

1. Rispondete con la vostra prima impressione. Il telefono sta suonando Voi sapete chi vi sta chiamando ancora prima di sollevare il ricevitore.
2. Annotate la sequenza degli eventi. Stavate forse pensando a quella persona? Quando squilla il telefono, provate una forma emotiva? Che tipo di pensieri corrono nella vostra mente?

b. Incontrare qualcuno (secondo esempio)

Tornate con la memoria al momento in cui avete incontrato una persona, forse era la prima volta che la vedevate o forse avete solo cenato con quella persona. Cercate di essere presenti in quella situazione come se stesse accadendo ora. Dove vi siete incontrati? Chi è arrivato prima sul posto? Come era vestita quella persona? Non sforzatevi di ricordare. Accettate tutto quello che vi viene in mente, anche se non ha un legame logico.

c. Ispirazione (terzo esempio)

Tornate con la mente a un momento in cui avete avuto un'idea brillante. Rivivetela come se stesse accadendo ora. Dove vi trovate? Come siete vestiti? Quali emozioni sentite? Non sforzatevi di ricordare. Accettate tutto quello che vi viene in mente, anche se non un legame logico.

d. Identificate il vostro intuito

1. Immagine
2. Sensazione emotiva
3. Reazione fisica nel vostro corpo
4. Pensieri che attraversano la vostra mente
5. Sapere senza parole (concetti verbali)

6. Scrivete il modo in cui percepite il vostro intuito in questi tre esercizi

Esercizio pratico n.2: La logica

a. Routine quotidiana (primo esempio)

Andate con la mente ad un momento della vostra vita quotidiana in cui state usando un ragionamento logico (ad esempio, state cercando un numero di telefono o leggendo delle istruzioni). Come fate a sapere che state usando il ragionamento logico?

b. Il vostro modo di comportarvi qui e ora

Avete letto una cartina o dei segnali stradali? In che modo usate il ragionamento logico?

Esercizio pratico n.3: La differenza tra intuito e logica

1. Identificare le caratteristiche dell'intuito
2. Identificare le caratteristiche della logica
3. Conoscete la differenza che passa fra le due cose?
4. Scrivete su un foglio di carta un elenco di queste differenze.

Avete notato che percepite l'intuito allo stesso modo in cui percepite la memoria? Questo avviene perché la memoria funziona in maniera intuitiva

Forme pensiero:

Voi create immagini o impressioni nella vostra mente estrapolandole dalle vostre emozioni e da quelle che sono le vostre credenze. L'abilità di generare immagini semplifica e rafforza le vostre percezioni della realtà fisica. Che siate o non siate una persona dotata di capacità, voi generate automaticamente delle forme di pensiero. Ricordatevi che non è obbligatorio vedere delle immagini. Potete sentire le forme di pensiero o conoscerle. Nella metafisica si dice che, i pensieri sono cose. Essi posseggono una realtà fisica, così come gli oggetti attorno a noi, che prima di essere creati fisicamente, erano idee nella nostre menti. Questo esercizio ha un'applicazione pratica nella regressione delle vite passate.

Piomba direttamente su ciò che di negativo abbiamo in questa vita e che stiamo cercando di cambiare e focalizza ciò che di positivo c'è stato nella vita passata, ciò che vogliamo migliorare e integrare nella nostra vita attuale.

Le forme pensiero vi aiuteranno anche a svolgere gli esercizi del **terzo capitolo**. Se vi sentite bloccati, chiudete gli occhi e fate una Forma di Pensiero. Fate ciò che volete con questa Forma di Pensiero e fatelo per quanto tempo volete. Quindi, tornate all'esercizio scritto o meditativo che stavate facendo. Sarà più semplice portarlo a termine.

Esercizio pratico: Forme di pensiero

Chiudete gli occhi. Tornate ad un momento in cui avete sentito una sensazione emotiva rispetto a qualcosa. Accettate il primo pensiero o la prima sensazione che sorge nella vostra mente. Concentratevi.

Notate il primo colore che vedete o che percepite nella vostra mente.

Che forma ha quel colore?

Come è grande?

Di che cosa è fatto?

Che suono ha?

Che profumo ha?

E' ruvido o liscio?

Caldo o freddo?

E' fermo o si sta muovendo?

Che emozione sentite davanti a quella forma pensiero?

In che parte del vostro corpo è localizzata questa emozione?

Che cosa voglio fare con questa Forma Pensiero?

Accettate la prima risposta che vi passa per la mente.

Aprite gli occhi. Scrivete una descrizione della Forma di Pensiero e ciò che volete farne. Quando volete, potete chiudere gli occhi e ritornare alla vostra Forma di Pensiero ogni volta che volete nella vostra mente. Vi consiglio, però, di concentrarvi sulla prima Forma di Pensiero che vi è venuta. Non cercate di cambiarla.

Esempi: una farfalla gialla - Voglio volare attorno alla casa con le sue ali.

Un albero rosso e verde - Voglio dare un calcio al tronco rosso e abbracciare le foglie verdi.

Esercizi con il Karma:

Il cattivo Karma non è altro che una lezione irrisolta o che non abbiamo capito, che si trasforma in negatività o in blocco. Il Karma positivo sono le lezioni che abbiamo risolto, perché favoriscono l'amore, la cooperazione, la cooperazione e la sicurezza interiore.

E' importante capire lo scopo e il significato dell'Esercitazione Karmica. Se siete critici nei vostri confronti e nei confronti degli altri, la negatività vi tornerà indietro sotto forma di effetti negativi. Se mandate energia positiva, avrete indietro dell'energia positiva. Raccogliete ciò che avete seminato. Con l'Esercitazione Karmica state cambiando coscientemente la negatività in positività. Se siete arrabbiati e se non vi hanno insegnato a vedere ciò che c'è di positivo nelle situazioni negative o nella gente, affrontando questo esercizio potreste sentirvi ipocriti.

Esercizio pratico: Esercitazione Karmica

1. Scrivete un pensiero negativo che volete cambiare.
2. Fate un elenco di benefici, dei vantaggi e degli insegnamenti che traete da un evento negativo. Scegliete cose semplici.
3. Quando avete terminato, allungate l'elenco aggiungendovi un altro beneficio.

Praticate l'Esercitazione Karmica nelle piccole cose di tutti i giorni.

ESEMPIO:

La persona che sta di fronte a voi vi ha soffiato l'ultimo posto disponibile nel parcheggio. Fatevi questa domanda: questa azione che benefici e che vantaggi mi porterà? Iniziate con un piccolo beneficio (ad esempio: posso parcheggiare la macchina dall'altro lato della strada, aggiungetene un altro: (ad esempio: un pò di esercizio mi farà bene). Andate avanti: tanto sono in anticipo e posso arrivare all'appuntamento in orario. Quando avete finito aggiungete un ulteriore beneficio: è anche una bellissima giornata per fare due passi.

Proseguite con un esempio un pò più difficile. Avete dimenticato di fare qualcosa e siete obbligati ad affrontare un viaggio particolare. Trovate i benefici o vantaggi dell'evento negativo. Quando pensate di aver terminato, allungate sempre il vostro elenco aggiungendo un beneficio in più.

Usate l'Esercitazione Karmica pensando a situazioni sempre più difficili. Vi accorgete che funziona. Lo scopo è identificare qualsiasi attitudine positiva che potrebbe sembrarvi reale. Senza negare la vostra rabbia o qualsiasi altra emozione. Con la pratica, i discorsi e i pensieri positivi entreranno in maniera più naturale a far parte della vostra vita quotidiana.

Riassunto:

Le esercitazioni Karmiche costringono la nostra mente conscia ad identificare e a convalidare le positività della vita quotidiana. Allo stesso tempo, più vi abituerete ad usare l'Esercitazione Karmica, più vi accorgete che il vostro intuito lavora per voi. Lavorate con le positività che potete reggere o accettare!

Non cercate di negare la vostra rabbia o la vostra ansia! Scrivete degli appunti su come vi sentite, per poterli poi, consultare in seguito. Dare retta al vostro intuito spesso è una sfida difficile, imparate a sfidare le vostre paure se volete incontrarvi con il vostro passato.

Quello che può aiutarvi a superare i dubbi sono i seguenti punti:

1. Praticate gli esercizi distinguendo l'intuito dalla logica.
2. Migliorate il pensiero positivo usando frequentemente le Esercitazioni Karmiche.
3. Migliorate le emozioni positive elaborando le Forme di Pensiero.
4. Non negate mai i vostri sentimenti. Prendetevi tutto il tempo necessario per scrivere tutti i pensieri e le sensazioni che sperimentate nel corso degli esercizi per potere valutare i vostri risultati e i vostri miglioramenti.

Gli esercizi proposti in questo sito possono aiutare la manifestazione a visioni spontanee di vite passate, possono stimolare l'apertura di quei canali indispensabili per la regressione alle vite passate, non possono in alcun modo sostituire il lavoro di crescita personale e la regressione con induzione spontanea accompagnata da un "maestro" o una guida esperta

Karma è il motivo per cui le anime si reincarnano:

Buon Karma, cattivo Karma:



Il cattivo Karma sono le lezioni che non abbiamo imparato nelle vite precedenti e che troviamo sotto forma di blocchi, problemi e sfide in questa vita. Possiamo viverle come una punizione, ma in realtà non sono altro che le lezioni karmiche non risolte delle vite passate. Il buon Karma è costituito dalle lezioni che abbiamo già imparato in passato: lo sperimentiamo come cose che ci vengono facilmente e senza fatica. Alcuni imparano le lezioni karmiche con le buone, altri lottano e oppongono resistenza. Molti sono costretti ad impararle con le cattive, a causa delle loro paure la lotta è un'opposizione all'apprendimento delle lezioni che hanno scelto di imparare. La teoria metafisica suggerisce che le Anime scelgono di separarsi dalla loro sorgente e di incarnarsi in corpi fisici per sperimentare la conoscenza totale che avevano già. All'inizio, le Anime erano convinte di poter facilmente entrare ed uscire dai corpi umani a loro piacere, ma purtroppo siamo rimasti intrappolati in questi corpi sviluppando un ego. In questo modo, le Anime hanno cominciato a creare Karma (buono o cattivo) e sono state costrette a imparare delle lezioni karmiche prima di tornare di nuovo alla sorgente.

Dharma:

Il Dharma è il dovere dell'Anima di avere una relazione di scambio con l'Universo, cioè di soddisfare il compito spirituale per il quale si è incarnata. Differente quindi dal Karma, che costituisce l'insieme delle lezioni che abbiamo da imparare in questa vita. In genere il Karma va paragonato ai corsi da seguire per ottenere la laurea, mentre il Dharma corrisponde all'indirizzo di studi prescelto. I legami basati sul Dharma sono gli accordi tra le Anime per fare qualcosa insieme. Le Anime compagne in base al Dharma possono essere genitore e figlio oppure soci in affari, amici, conoscenti o qualsiasi copia di persone che scelgono di portare avanti un progetto comune.

Alcuni motivi per cui le anime si incontrano:

In una vita passata si è lasciato qualcosa di incompleto, che va portato a compimento adesso, come il caso di persone morte senza aver formato una famiglia. Spesso le Anime sono attratte da una località geografica dove hanno vissuto in passato, perché hanno qualcosa da fare che non sono riusciti a portare a compimento in una vita passata. A volte c'è da pagare un debito karmico, come restituire del denaro. Le relazioni delle vite passate spesso riflettono le lezioni che gli interessati hanno da imparare a vicenda e che si sono già trovati ad affrontare in parecchie vite precedenti, come nel caso di inversione di ruoli tra genitore e figlio, oppure di nemici di vite passate che imparano finalmente a fidarsi uno dell'altro. Si chiamano "specchi karmici" queste relazioni tra Anime compagne, perché continuano a riflettere le stesse questioni, finché le persone interessate ne prendono coscienza e le risolvono.

L'anima non sa quanto dolore può causare una sua scelta:



In quanto Anime noi continuiamo ad avere il potere e la responsabilità delle scelte individuali anche dopo avere iniziato una vita umana. Perciò possiamo modificare in qualsiasi momento e durante una qualsiasi vita, le scelte che abbiamo fatto tra una vita e l'altra. Se in quel momento avevamo scelto qualcosa di troppo difficile oppure di imparare troppe cose possiamo scegliere di tralasciare qualche lezione in questa vita, perché non siamo ancora pronti. Se invece riusciamo ad affrontare più di quello che avevamo pianificato in origine per questa vita, possiamo aggiungere altro materiale al nostro compito karmico mentre procediamo. Persino il tempo lo scenario degli avvenimenti possono essere trasformati. Se un'Anima con la quale avevamo preso un accordo karmico, vi rinuncia, possiamo in ogni caso continuare il nostro piano collegandoci con un'altra Anima che invece è pronta a partecipare. Non siamo obbligati ad imparare le nostre lezioni karmiche soltanto con quella determinata Anima. Questo è un modo di pensare unidimensionale, invece noi siamo liberi di scegliere qualcun'altro. Niente è scritto sulla pietra, dal punto di vista del Karma! Facciamo un esempio: diciamo che tra una vita e l'altra un'Anima sceglie che la sua prossima vita terminerà all'età di tre anni e che morirà lentamente di una malattia, in modo che madre e figlio possano trascorrere molto tempo insieme. Ma l'Anima del figlio non ha preso in considerazione il fatto che anche il padre fosse ammalato. Questo gli sottrae una parte importante dell'attenzione della madre. Il bambino si sente truffato e sceglie di sopravvivere alla malattia, forse contro tutte le prognosi mediche, o dopo una

esperienza di pre-morte. Quell'Anima sta dunque riscrivendo il piano che aveva formulato tra una vita e l'altra.

Ecco altri esempi tratti da regressioni alle vite passate, che illustrano in che modo noi, come Anime, esercitiamo il diritto di cambiare idea anche dopo l'inizio della vita umana:

1. L'Anima di un feto abortito ritorna alla stessa madre, come bambino di sesso opposto, due anni più tardi.
2. Si verificano diversi aborti spontanei che ritardano la nascita, finché uno dei genitori non ha imparato la lezione karmica alla quale l'Anima del bambino non ha bisogno di partecipare.
3. La morte viene rimandata fino a dopo la nascita di un nipotino.
4. Un'Anima ritorna alla stessa famiglia, una generazione più tardi, in un ruolo capovolto (per esempio, quello che era il genitore diventa il figlio in questa vita).
5. Un bambino muore in tenera età per insegnare ai suoi familiari ad aprirsi di più reciprocamente dal punto di vista emotivo e dal punto di vista mentale, all'esistenza delle dimensioni occulte.
6. Un'Anima modifica la sua scelta di morire nell'infanzia, allo scopo di accelerare il suo apprendimento karmico.

Deja vù:



Molti hanno cominciato a interessarsi alla reincarnazione perchè hanno incontrato una persona che, fin dal primo momento ha suscitato in loro una sensazione di familiarità come se si trattasse di una vecchia conoscenza. La prima reazione potrebbe essere quella di chiedersi l'un l'altro dove sono nati e vissuti, quale scuola hanno frequentato e così via ma sempre nell'ambito di questa vita. Pur cercando una spiegazione razionale a questa sensazione di familiarità, restano sconcertati perchè in questa vita non hanno mai avuto punti di contatto e quindi cominciano a chiedersi se per caso si sono conosciuti in una vita passata. Questa è una delle ragioni più comuni che spingono la gente a interessarsi alla reincarnazione. Spesso queste persone sono tormentate dal dubbio di essersi immaginato tutto, pur continuando ad avere la sensazione di aver già incontrato l'altra persona in passato. Un conflitto del genere produce il desiderio di esplorare il mistero per trovare delle risposte e spesso segna l'inizio di una lunga ricerca spirituale a livello personale. Le persone cercano dunque il modo per confermare che effettivamente hanno incontrato persone che conoscevano in qualche vita passata e che hanno riallacciato nella vita attuale quella relazione.

Quando vi recate in un luogo in cui non eravate mai stati in questa vita e sentite che quel posto vi è familiare, fin dal primo momento in cui arrivate, significa che ci siete vissuti in una vita passata. Potreste anche accorgervi di conoscere il linguaggio, le tradizioni, gli abiti, il cibo, la cultura, la storia o persino di essere in grado di trovare dei luoghi senza l'aiuto di mappe o di guide. Vuol dire che già siete stati lì in un'altra vita. Quando avete la capacità di fare qualcosa che non avete imparato in questa vita, una cosa che a voi riesce con grande facilità, mentre gli altri fanno con molta fatica ad apprenderla, significa che si tratta di un'esperienza che avete già fatto in una vita precedente. L'esempio più tipico sono, come Mozart, che suonava l'organo all'età di tre anni e a cinque anni componeva musica.

Quando toccate un oggetto con il quale avete avuto un legame in una vita passata, il fatto di toccarlo in questa vita scatenerà i ricordi della vita passata. Per esempio, se in una vita passata siete morti in un terremoto e in questa vita vi capita di toccare le rocce sulle quali siete morti, potreste benissimo percepire l'energia del terremoto di quella vita passata, o almeno ritrovarvi improvvisamente a sperimentare una paura o un dolore che sono inspiegabili in base alle esperienze di questa vita.

Il paradiso, l'inferno....ma esistono davvero?



Quando il corpo muore, l'Anima sale verso una barriera che separa il piano fisico (conosciuto anche come dimensione spazio-temporale) da uno stato non fisico, tra una vita e l'altra, spesso chiamato Bardo. Nelle nostre esperienze di pre-morte, le Anime non riescono a penetrare questa barriera e ritornano al proprio corpo fisico. Le Anime pronte a reincarnarsi, invece, abbandonano il corpo fisico che muore. Queste Anime passano facilmente attraverso la barriera ed entrano nel Bardo. Là sono accolte dai loro cari scomparsi prima di loro, che nella forma di spiriti aiutano i nuovi trapassati ad ambientarsi nuovamente nelle dimensioni superiori. Questo rende più facile la loro transizione. In un primo momento, al ritorno nei regni superiori l'Anima può sentirsi un po' disorientata e ha bisogno di tempo per riabituarsi a funzionare in quell'ambiente. Accade persino che alcune Anime tornino sulla terra poco dopo la morte del corpo e vi rimangano disincarnate per settimane, mesi o addirittura anni, forse in attesa di un evento specifico. Per esempio, un Anima può rimanere vicino ai suoi cari che sono ancora incarnati nel corpo fisico, finché questi non hanno completamente superato il loro dolore. Le Anime possono passare anni interi sul piano fisico allo stato disincarnato prima di tornare nel Bardo. Per esempio, se uno dei loro cari ancora vivente reprime le lacrime e non dà sfogo al suo dolore, le Anime dei defunti non riescono a compiere il naturale processo di distacco dal mondo fisico, che le porterà nella vita successiva. Una volta concluso il suo collegamento con il piano fisico, l'Anima torna nel Bardo, si riunisce al Sè superiore e riesamina il resoconto dell'Akasha. Questo processo è essenziale per la programmazione della vita successiva e comprende il riesame della vita appena conclusa e di qualsiasi vita passata collegata. Una specie di "valutazione scolastica" alla fine di un ciclo di studi. Questo procedimento di riesaminazione aiuta l'Anima a programmare la sua prossima vita. L'Anima ha bisogno di fare delle scelte su fattori importanti, come il momento e il luogo della prossima nascita, le scelte dei genitori, le lezioni karmiche, il sesso la razza, il tipo di corpo, la cultura, la religione, eventuali handicap, lo scopo spirituale e molte altre questioni. Dopo aver completato l'esame di riepilogo tra una vita e l'altra, l'Anima torna sul piano fisico e si reincarna in un nuovo corpo per cominciare una nuova vita. La maggior parte delle Anime non ha una gran fretta di tornare a vivere sul piano fisico. Alcune rimangono nel Limbo per secoli prima di entrare in un nuovo corpo. Per alcune può essere una sorta di pigrizia, una specie di periodo di riposo, di vacanza, dopo una vita karmica difficile. Le ragioni che determinano il tempo che intercorre tra una vita e l'altra sembra variare considerevolmente da un individuo all'altro e da una circostanza all'altra. Le uniche Anime che sembrano precipitarsi a tornare in gran fretta sul piano fisico sono quelle che hanno avuto un'interruzione prematura della loro vita precedente (morti in guerra o in incidente). Quando muore un bambino, è confortante sapere che la sua Anima spesso ritorna alla propria madre, a volte entro un anno o due dalla morte. Alcuni bambini ricordano la loro morte più recente come figli maggiori della stessa madre, morti in tenera età. Questi bambini sono in grado di descrivere come e dove è avvenuta la loro morte, e persino l'aspetto del dottore e della stanza d'ospedale. All'opposto, se la morte è stata lunga e difficile a causa di una malattia prolungata, l'Anima può trascorrere un lasso di tempo più lungo nel Bardo prima di rientrare in un corpo e cominciare una nuova vita. Una malattia prolungata sembra stancare molto l'Anima, che allora ha bisogno di riposare prima di reincarnarsi di nuovo. L'intervallo di tempo tra una vita e l'altra varia considerevolmente a seconda delle circostanze e soprattutto in base al tipo di morte della vita precedente. Viene di pensare che un periodo di tempo particolarmente lungo tra una vita e l'altra rappresenti il tentativo di evitare una lezione difficile. Sembra invece che non sia affatto così. Le Anime si mostrano molto generose tra una vita e l'altra rispetto alle scelte che compiono e al grado di difficoltà; che accettano di accollarsi, per esempio reincarnandosi in famiglie di alcolizzati, di persone violente o in situazioni difficili. Il motivo di queste scelte problematiche sembra sia il distacco. Le Anime non provano emozioni quando sono fuori dal corpo: è soltanto all'interno del corpo che percepiscono, e probabilmente con un senso di rammarico, le sofferenze provocate dalle scelte che hanno fatto tra una vita e l'altra. Le Anime desiderano sinceramente risolvere le proprie lezioni karmiche, e sembra proprio che ignorino quanto dolore procureranno loro le particolari circostanze scelte, una volta iniziata la nuova vita.

Energie che possono diventare molto pericolose:



Tutti gli esseri viventi sono circondati da campi di energia detti anche Aura. Il primo strato dell'Aura umana detto corpo Eterico e generalmente si disintegra dopo la morte del corpo, a meno che l'ego rimanga attaccato a qualcuno o a qualcosa che esiste ancora sul piano fisico. Questo attaccamento dell'ego agisce come un debole impulso elettrico o lampadina da notte, che impedisce il disfacimento del corpo eterico. Questa è l'origine dei fantasmi. I fantasmi non si reincarnano. Spesso rimangono nel luogo dove si trova

l'attaccamento dell'ego. Per esempio, i fantasmi dei suicidi o delle vittime di un delitto rimangono spesso a infestare il luogo della loro morte. Le entità negative sono un caso speciale di spiriti e si possono suddividere in almeno tre categorie. Quelle meno pericolose sono gli elfi e le fate, che spesso rappresentano più fastidio che una minaccia, anche se esistono delle fate positive, chiamate a volte deva, che sono esseri molto benevoli. Esistono anche degli spiriti disincarnati che si attaccano smodatamente a un essere vivente. Generalmente dimostrano molta riconoscenza quando vengono liberati e ottengono l'aiuto necessario per tornare alla Luce, per quanto alcuni debbano essere persuasi o addirittura costretti. Si è dunque sviluppata una nuova terapia specialistica, chiamata liberazione degli spiriti, che viene praticata dai terapisti della regressione alle vite precedenti, per aiutare gli spiriti difficili a lasciare il piano fisico. La terza categoria di entità negative è quella dei demoni o dei diavoli, che tradizionalmente vengono eliminati con gli esorcismi. Queste entità sono parassiti degli esseri umani perché non hanno una dimora naturale nel nostro universo. L'unico modo che hanno per esistere qui consiste nell'attaccarsi a persone o luoghi che favoriscono i loro intenti distruttivi: ad esempio una casa in rovina o luoghi frequentati da persone negative. Le entità negative vengono attratte dai problemi emotivi intensi, prolungati irrisolti, come la paura, la rabbia, la collera, il terrore, il senso di colpa e l'assuefazione a sostanze nocive come le droghe e l'alcol. L'uso di sostanze psicotrope e di alcolici rende la persona più vulnerabile nei confronti delle entità che sono in agguato in attesa di persone a cui attaccarsi. Queste entità negative possono essere indebolite e respinte lavorando sui propri problemi psicologici e seguendo con sincerità una vita spirituale, affiancato da un buon lavoro di crescita personale.

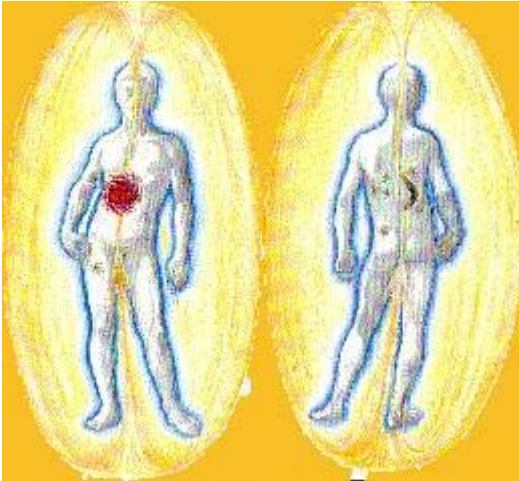
Fantasmi, entità pericolose:

Sono molto pericolosi quando fanno di una normale abitazione la loro fissa dimora. Invisibili ed invadenti, si aggirano da un angolo all'altro della casa : nel sotto scala, negli scantinati, nei solai e nelle cantine. Appaiono agli occhi del sensitivo come dei gomitoli di luce bianca e grigia in continuo movimento. Non si allontanano quasi mai dal luogo di origine (morte) ed assumono un ruolo importante nelle scelte che vengono fatte nell'ambito familiare, formano campi elettromagnetici causa di squilibri energetici. Aspettano per anni il momento propizio per attaccarsi ai chakra di persone particolarmente instabili emotivamente, impedendo il normale flusso energetico "succhiando" l'energia vitale. Ostruiscono in modo particolare i chakra della volontà rendendo l'individuo debole, stanco fisicamente e psicologicamente, assopito e prevalentemente lontano dalla realtà, emarginato e isolato dai suoi simili, farà uso di alcol e droghe tenterà spesso il suicidio senza risultato. I fantasmi negativi vengono attratti dai problemi emotivi intensi, prolungati e irrisolti, come la paura, il terrore, la collera, la rabbia, il senso di colpa e l'assuefazione a sostanze nocive. Queste entità negative possono essere indebolite e respinte lavorando sui propri problemi psicologici affiancando un buon lavoro di crescita personale e spirituale. Anche se esistono delle protezioni fisiche che aiutano a tenere lontano queste entità è sempre buona cosa consultare un esperto per sapere come intervenire per debellare queste entità molto infide e pericolose

Terapia alternativa:



Le regressioni alle vite passate individuano le relazioni e le esperienze che vengono trasportate in questa vita per influenzarla. Esplorare queste relazioni durante la regressione porta a scoprire dettagli di vite passate in cui si era verificato uno scenario analogo. Dall'esplorazione di queste vite emerge lo schema che le collega, esempio: un genitore che in una vita passata era autoritario può essere diventato oggi un bambino passivo e dipendente. Una copia che era legata da un debito reciproco potrebbe soffocarsi a vicenda per un senso di colpa. La madre che perde il suo bimbo era stata a sua volta abbandonata in un'altra vita. Sperimentando gli effetti di uno schema karmico che si ripete, ci sentiamo spinti a risolvere il problema che si rappresenta esaminando le vite passate in cui ha avuto origine. Questo è il momento in cui esercitare consapevolmente la scelta diventa importante. Ci vuole maggior forza per affrontare un problema che ignorarlo. Riesumare i vecchi sentimenti, strappandoli dalle loro radici multi dimensionali, è un procedimento doloroso. Eppure, per cui noi Anime ci reincarniamo è.....aprire le nostre valigie karmiche per fare il bucato, per così dire, invece di continuare a trasportare il nostro bagaglio sporco ben impacchettato fino alle vite successive. Prendiamola in questo modo: ignorare e negare la nostra storia ci costringe a rivivere i nostri errori. Ecco i due motivi per cui andiamo a scoprire le influenze delle altre vite sul presente e ci assumiamo la responsabilità di ciò che abbiamo fatto: regressione alle vite passate è un metodo sicuro e produttivo per raggiungere entrambi questi obiettivi.



Trauma riportato in una vita passata, visibile nell'aspetto anteriore (a sinistra) come una ferita di colore rosso scuro. In quella posteriore (a destra) come una deviazione della corrente energetica verticale e principale

Una meditazione semplice ma efficace per individuare le vite passate:



Chiudi la porta della tua stanza e metti uno specchio davanti a te (non più piccolo di cm. 40x30). C'è bisogno che la stanza sia buia. Quindi accendi una candela davanti allo specchio, in modo che non venga riflessa direttamente. Lo specchio riflette solo il tuo volto. Poi fissa i tuoi occhi, senza togliere lo sguardo dallo specchio. E' una meditazione di 20-30 minuti per le prime volte, poi lasciate che sia il vostro intuito a guidarvi.

Continua a fissare i tuoi occhi riflessi, continua a fissarti negli occhi, i tuoi occhi, e nel giro di due o tre giorni ti accorgerai di un fenomeno singolare: il tuo volto assumerà nuove fisionomie. Ti potrai persino spaventare. Il volto nello specchio comincerà a cambiare. A tratti comparirà un volto molto diverso che non riconoscerai neppure come il tuo.

Ma di fatto tutti questi volti ti appartengono. Ora la mente subcosciente è pronta ad esplodere. Questi volti, queste maschere ti appartengono. Cominceranno ad apparire volti di vite passate. Dopo una settimana, il tuo volto diventerà un flusso, un film. Volti diversi continueranno ad apparire per poi scomparire.... e dopo tre settimane non riuscirai più a ricordare quale sia il tuo vero volto, perché ne avrai visti passare troppi. Se perseveri, dopo la terza settimana, un giorno all'improvviso accadrà la cosa più strana: tutto ad un tratto lo specchio non rifletterà più alcun volto. Lo specchio sarà vuoto. Non ci sarà nessun volto. Questo è il momento: chiudi gli occhi e guarda in faccia il tuo inconscio. Sarai nudo, così come sei in realtà. Ogni inganno sarà caduto e solo allora comincerai a vedere chi veramente sei stato nella vita passata.

Per ottenere buoni risultati è necessario praticare la meditazione per un mese una volta al giorno, è una meditazione molto forte che richiede molta energia e tanta volontà

Argomenti che riguardano i Chakra:

Cosa sono i Chakra?

Magici vortici di energia importanti per il nostro equilibrio psicofisico.

Chakra della radice.

Muladhara: controlla ghiandole surrenali, intestino, colonna vertebrale, capelli, unghie, fuori uscita dello sperma, inconscio e corpo fisico. Vi dimora Kundalini l'energia vitale.

Chakra sacrale o sessuale.

Svadhishthana: esercita un effetto su tutto ciò che è liquido: regola la digestione (succhi gastrici), il sistema urinario; influenza, insieme al primo chakra, la sfera sessuale; controlla gonadi, ovaie, prostata e testicoli.

Chakra dell'ombelico.

Manipura: Aiuta il sistema digestivo (assieme al chakra sacrale). Influenza specificatamente il pancreas.

Chakra del cuore.

Anahata: controlla cuore e sistema circolatorio. Aiuta l'attività polmonare, e ha forte influenza sul nervo vago e sulla ghiandola del timo.

Chakra della gola.

Vishuddha: agisce su tiroide, polmoni, bronchi; lenisce i disturbi del linguaggio, armonizza il pensiero e i sentimenti.

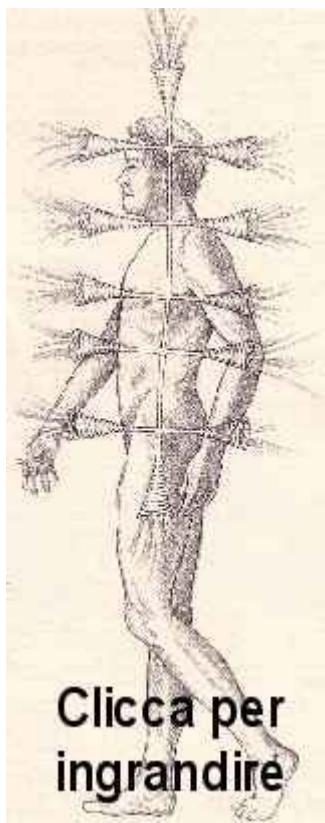
Chakra della fronte (Terzo Occhio).

Ajna: rinforza le ghiandole endocrine, stimola il pensiero intuitivo, previene i disturbi senili.

Chakra corona.

Sahasrara: completa la persona, unisce il Sè superiore e inferiore, accresce ogni facoltà umana.

Vortici di energia importanti per il nostro equilibrio psicofisico:



Un elemento fondamentale per la salute e lo sviluppo delle facoltà psichiche è l'attivazione e l'armonizzazione dei chakra: essendo questi i regolatori dell'energia che si immette nell'organismo, se uno di essi viene alterato o bloccato si crea uno scompenso energetico nell'apparato corrispondente e quindi subentra la malattia.

Ma andiamo con ordine: vediamo innanzi tutto che cosa sono questi centri e come funzionano. Così come il corpo fisico possiede cinque sensi, anche i corpi sottili, secondo la concezione orientale ed esoterica, possiedono degli organi di percezione, i chakra (che in sanscrito significa "ruote, spirali"), che ci permettono di entrare in contatto con i vari livelli di realtà. Essi infatti vanno considerati qualcosa di più che semplici sensori, infatti sono centri energetici o punti di connessione attraverso i quali entra ed esce l'energia

cosmica, il prana, immessa attraverso il respiro, che viene quindi distribuita nei vari corpi sottili. I veggenti percepiscono i chakra sotto varie forme: come spirali di energia, che si possono visualizzare come mulinelli di energia simili ai vortici d'aria o a quelli che si formano nell'acqua, oppure come campanule, i cui petali variano in numero da quattro a mille, con la corolla che si apre sulla superficie dell'aura, mentre il gambo è attaccato alla spina dorsale.

Ogni chakra, a seconda della sua frequenza, entra in relazione con un diverso livello di realtà (e quindi con il piano eterico, astrale, mentale, con il mondo materiale e quello spirituale), simile a una nota musicale che si ripete con tonalità diverse nelle varie ottave. Ognuno di essi ha una diversa funzione fisica e psichica e ha una serie di elementi corrispondenti, un colore, un suono, un metallo, una pietra preziosa e così via.

A livello fisico, essi sono schemi di attività elettromagnetica, misurabili con appositi apparecchi, che permettono di stabilire lo stato di salute del soggetto. A livello evolutivo, diventano invece paradigmi di coscienza, che indicano il modo di pensare, di porsi nei confronti della vita, le barriere mentali derivanti da preconcetti ed errate credenze che si creano quando il modo di affrontare le esperienze della vita è eccessivamente rigido e schematico. Forse dimentichiamo troppo spesso che siamo sulla terra solo per imparare e soprattutto per far emergere dalla crisalide costituita dai nostri corpi più grossolani il nostro spirito, che non è legato a modelli culturali o sociali, ne tanto meno ad abitudini e convenzioni.

Per essere armonioso, ogni centro gira in senso orario, portando l'energia all'interno del corpo; tuttavia in alcuni casi può essere bloccato, fermo o girare in senso opposto, antiorario, creando una dinamica proiettiva: l'individuo crede di sentire, di vedere, di percepire una situazione, mentre in realtà proietta all'esterno una paura, un desiderio o un'illusione. Per esempio, quando il centro cardiaco gira in senso orario la persona avverte una grande disponibilità, un trasporto, se non addirittura un senso d'amore nei confronti degli altri; quando gira in senso opposto percepisce un ambiente ostile nei suoi confronti, che lo respinge e lo rifiuta. L'unico chakra obbligatoriamente attivato è quello della vitalità (Muladhara), altrimenti la persona non potrebbe essere in vita.

Il funzionamento dei centri energetici è legato all'evoluzione individuale ed è proporzionale allo stato di salute, tanto che oggi la maggior parte dei pranoterapeuti ha imparato a trattare i chakra prima ancora che i singoli organi. Pur esistendo delle tecniche specifiche che permettono di armonizzarli e di accelerare il processo di apertura essi si attivano in genere spontaneamente, a mano a mano che si procede nel cammino evolutivo. Per questo si può dire che simbolicamente rappresentano un cammino iniziatico: ciascuno di essi, partendo da quello inferiore, rappresenta una porta che permette all'individuo di passare dal livello più primitivo, istintuale, a quelli superiori, fino ad arrivare all'ultimo, la porta per il cielo, che è proprio del Buddha, dell'illuminato. Anche se ormai sono molte le persone che hanno attivato i chakra superiori, in linea generale l'umanità è arrivata attualmente al terzo chakra, quello delle emozioni, della mente, e bisogna aprire il centro del cuore, quello dell'amore cosmico, del superamento dell'ego, che gli permetterà di accedere ai piani dello spirito.

Poiché il risveglio dei chakra porta inesorabilmente all'illuminazione, invece di aspettare che ciascuno di essi si attivi e si armonizzi nel corso dell'esistenza, si può lavorare consciamente, seguendo un programma giornaliero che permette di raggiungere l'unità corpo-mente-spirito e di stimolare il proprio potenziale psichico. Se siete all'inizio di questo percorso scegliete gli esercizi più semplici, come quello della pulizia con la luce e la visualizzazione dei centri, affrontando poi tecniche più complesse, senza mai esagerare con il tempo dedicato alla meditazione, né forzando un risultato, per non risvegliare troppo bruscamente Kundalini e scatenare una reazione violenta che può provocare uno scompenso psicofisico. Lavorando con costanza, anche pochi minuti al giorno, potrete raggiungere prima di tutto un benessere generale e poi risvegliare la consapevolezza, l'intuizione, la spiritualità.

Muladhara:



Il Muladhara, o chakra della radice, a cui è connesso il corpo eterico, è il centro degli intestini in stretta relazione con l'equilibrio ambientale. Esso costituisce la base del corpo materiale ed è quindi in rapporto con le energie che vibrano più lentamente, con tutto ciò che è solido, con la materia, o con la terra che è il suo elemento; questo aspetto è collegato ad un'altra sua funzione, **il grounding**, che conferisce la stabilità, il contatto con la terra. Questo avviene attraverso la pianta dei piedi, al centro della quale vi è un chakra minore (simile a quello posto nel centro del palmo della mano), che si attiva camminando, saltellando, scalciando o massaggiando il piede.

Localizzato alla base della spina dorsale, il Muladhara incamera l'energia necessaria per la sopravvivenza fisica. Alcuni pranoterapeuti attingono energia da questo chakra, soprattutto quando agiscono istintivamente

senza aver risvegliato la consapevolezza, oppure quando curano traumi ossei.

Il suo cibo corrispondente è la carne, il più pesante degli alimenti: a questo proposito occorre ricordare che ognuno è meglio che segua, nell'alimentazione, ciò che il suo corpo richiede e non le mode, per quanto siano positive: per esempio, in questi anni le persone che aderiscono alle discipline **New Age** tendono ad essere vegetariane, dimenticando che una dieta a base di sole verdure è indicata solo a chi ha attivato e armonizzato il chakra del cuore.

Sul piano simbolico Muladhara rappresenta l'inizio del cammino evolutivo, il cui primo stadio è dato dalla consapevolezza dell'esistere, nella presa di coscienza della propria individualità. La sua disarmonia porta alla mancanza di autostima e di voglia di vivere: ecco che la depressione può essere vista non solo come una disarmonia psichica, legata a mente e intelletto, ma anche come mancanza di energia vitale connessa al primo chakra. Nel coccige giace assopita una grande energia, Kundalini, la cui risalita verso l'alto porta all'attivazione degli altri chakra e soprattutto all'illuminazione. Considerata dagli indu una dea, essa viene descritta come un serpente avvolto nelle sue spire (**Kundala significa tre volte arrotolata**); ma per portare gioia, benessere e soprattutto conoscenza il suo risveglio va guidato da un guru illuminato, altrimenti la sua azione può diventare devastante e condurre all'errore e persino alla follia.

Quando l'energia del Muladhara fluisce in modo disarmonico la persona è deperita e depressa, di salute cagionevole, si ammala spesso e presenta problemi alle gambe e alle ginocchia, come se non volesse esserci, o faticasse a seguire il suo percorso.

Esercizi

Il grounding.

In questa era, molte persone tendono a decentrare il proprio centro di gravità portando le energie verso l'alto, verso la testa intellettualizzando ogni cosa e vivendo quindi solo una parte del proprio essere. In questo modo si perde il senso del **grounding**, che in bioenergetica indica il contatto con il terreno, impedendo alle energie di circolare liberamente e inibendo nello stesso tempo le sensazioni piacevoli connesse con la sessualità. Riconquistare il **grounding** significa ritrovare la stabilità e di conseguenza il senso di sicurezza psichica e fisica.

Ecco dunque un esercizio per ritrovare il contatto con la terra:

In piedi con le gambe divaricate, i piedi paralleli a 20-25 cm di distanza, le punte leggermente in dentro e le ginocchia piegate, flettete il busto in avanti sino a toccare il pavimento, lasciando andare la testa e mantenendo il peso sui piedi (potete anche sollevare leggermente i talloni), respirando liberamente con la bocca. Raddrizzare lentamente le ginocchia, distendendo i tendini nella parte posteriore delle gambe senza tuttavia raddrizzarle completamente. Se l'esercizio è eseguito in modo corretto, si percepisce nelle gambe una vibrazione sottile appena percettibile, o molto forte, brusca, a seconda della capacità individuale di lasciar fluire energia.

Percezione corporea

Questo esercizio aiuta a mettersi in contatto con la propria realtà fisica, basandosi su percezioni immaginative:

Seduti per terra con la schiena diritta e le gambe incrociate, tirate un profondo respiro, permettendo al corpo di espandersi e contrarsi. Chiudete gli occhi per iniziare a percepire la realtà fisica intorno a voi: rivolgete l'attenzione al pavimento contro cui poggiate il corpo, che sembra sprofondare dolcemente verso il basso. Percepite il peso del corpo, la sua conformazione, lo spazio che occupa, le sue dimensioni, i liquidi, le ossa, gli organi, gli odori, i sapori. Poi tendete le braccia verso l'alto e raddrizzate la spina dorsale, allineando così tutti i chakra. Riportate giù le braccia e mettetevi di nuovo in rapporto con la terra, avvertendo del primo chakra verso di essa. Immaginate che dalla testa l'energia scenda, simile a un cordone rosso, fino al Muladhara e da questo punto entri nella terra, sino a raggiungere il suo centro, a cui siete ancorati. Ora fate voi stessi parte della terra e quindi ne possedete gli attributi, vi sentite stabili, pieni di energia fisica. Appoggiatevi al terreno avendo come base il Muladhara, fate oscillare il torace avanti e indietro e poi lateralmente con un moto circolare, armonico, lasciando scaricare ogni tensione. Quando vi fermate, percepite la vostra stabilità, l'immobilità. Quindi riprendete contatto con il respiro e aprite gli occhi

Svadhishthana:



Il chakra della sessualità, chiamato Svadhishthana, che significa "dolcezza", è situato nella parte inferiore dell'addome presso il ganglio nervoso del plesso sacrale, in corrispondenza delle ghiandole surrenali, che

secernono l'adrenalina nel sangue. È associato alla Luna, e quindi alla femminilità, alla passività e all'elemento acqua, che nel corpo è in relazione con la circolazione di sangue e linfa, con il senso del gusto possibile solo in presenza della saliva e di un'alimentazione a base di liquidi.

Alcune tradizioni localizzano questo chakra detto anche "spleno" in corrispondenza della milza e raccomandano di non eccitarlo perché una stimolazione inadeguata potrebbe scatenare pulsioni basse e distruttive: ma questo può avvenire solo negli individui più rozzi la cui evoluzione non si è ancora distinta da quella animale, i quali uniscono al sesso sadismo e violenza. In realtà questo centro ha la funzione di controllare la forza del desiderio e quindi gli impulsi sessuali, o meglio la quantità di energia sessuale e la qualità dell'amore che siamo capaci di esprimere in un rapporto sentimentale. Quando tale energia è in eccesso anche rispetto agli altri centri, agisce sugli altri come una calamita, per cui le persone si sentono attratte da questo tipo di persona, attribuendole doti magnetiche e sex-appeal. Quando l'energia fluisce liberamente e armonicamente, l'individuo è in grado di provare piacere e di vivere sensazioni ed emozioni; quando al contrario l'energia viene bloccata, ecco che si creano inibizioni che impediscono ogni tipo di abbandono e di piacere, creando problemi nel rapporto di coppia; tali difficoltà danno luogo spesso a vere e proprie patologie, dolori e blocchi alla parte bassa della spina dorsale, impotenza, frigidity eccetera. Chi ha una vita sessuale soddisfacente, capace di dare e ricevere tenerezza, amore e piacere, ha un centro aperto, che vibra in modo armonioso.

Il primo passo per aprirlo è prendersi cura del proprio corpo, utilizzando il suo elemento, il liquido, concedendosi per esempio bagni caldi, docce o altre pratiche in relazione con l'acqua, vissute come fonti di gratificazione, di amore verso di sé. L'attivazione di questo centro permette anche una capacità paranormale, e cioè il transfert fisico, che porta a percepire emozioni, stati d'animo e patologie di un altro individuo.

Esercizi

Movimenti.

Il primo esercizio concerne la rotazione dei fianchi, che va eseguito con movimenti lentissimi in modo da percepire le sensazioni legate al corpo, lasciando emergere emozioni e ricordi relativi a quella zona:

In posizione eretta, con i piedi a 30 cm di distanza, le ginocchia leggermente piegate e il ventre in avanti, con la testa e i piedi fermi, ponete le mani sui fianchi e ruotate dolcemente il bacino, prima da sinistra a destra e poi viceversa, formando cerchi dapprima piccoli e poi sempre più grandi. Considerate ora le vostre sensazioni: avete sentito dolori o tensioni, è stato faticoso, siete riusciti a respirare o avete trattenuto il respiro, avete contratto il ventre, avete percepito l'ano e genitali, e così via.

Un altro esercizio classico è l'oscillazione del bacino:

Stesi sul pavimento con le ginocchia piegate e i piedi paralleli, ispirate espandendo il ventre. Arcuate la parte inferiore della schiena, premete i glutei sul pavimento, facendo oscillare il bacino verso l'alto e il basso a ogni respiro, per una quindicina di volte, esaminando via via le vostre emozioni.

La rinascita:

L'acqua, l'elemento associato a Svadhisthana, è simbolo di vita ma anche di purificazione e di rinascita spirituale: del resto l'immersione in una fonte o in un fiume fa parte di molte tradizioni religiose (come il battesimo) e terapeutiche (come il Rebirthing). L'acqua aiuta anche a scaricare le tensioni giornaliere e le disarmonie accumulate o assorbite in un ambiente energeticamente inquinato.

L'esercizio seguente propone la visualizzazione di un lavaggio rituale, per scaricare ogni impurità e rinascere a nuova vita. Potete farlo distesi su un letto o anche immersi in una vasca d'acqua calda:

Dopo esservi rilassati, immaginate di trovarvi in riva al mare: mettetevi di fronte alla distesa d'acqua, inspirando la salsedine e la forza che essa emana. Quindi spogliatevi ed entrate in acqua. Portate l'attenzione su sensazioni piacevoli di benessere: l'acqua vi pulisce, vi rinfresca togliendovi ogni impurità, ogni negatività. Passate in rassegna tutte le parti del corpo, percependole come pulite, leggere nuove. Pensate quindi alle cose di cui volete liberarvi, un difetto, una paura, un dispiacere, un'emozione, che escono dal vostro corpo cadendo nell'acqua, dove vengono portate al largo e disperse. Liberi da ogni peso, giocate, nuotate, magari fino in fondo al mare, esplorando le sue profondità; oppure andate sotto una cascata che vi rinfresca, portando energia, nuova linfa al vostro essere, permettendovi così di incominciare una nuova vita, con valori positivi e armonici. Formulate un desiderio, pensando alle cose che vi piacerebbe fare, a un modo di vivere in armonia con il vostro essere e con la vostra anima, quindi uscite dall'acqua, asciugatevi e mettetevi abiti nuovi, puliti.

Manipura:



Manipura chakra che significa <<gemma lucente>>, è situato nella regione ombelicale in corrispondenza del plesso solare; associato con il fuoco e il sole, poichè genera calore ed energia (processo di combustione), esso regola l'assimilazione del cibo ed è quindi in rapporto con le funzioni digestive (stomaco, fegato, pancreas, intestino). È anche un centro di potere e di volontà: uno stomaco prominente, causato da un eccesso di energia in questo chakra, indica un gran desiderio di dominare gli altri. Ma se potere e volontà sono mal dirette, se si ha paura di agire e si blocca questa energia, essa allora genera emozioni di tipo infantile, paura, tristezza, rabbia, frustrazione, senso di impotenza, autocompiangimento. È il piano psichico, legato alle emozioni e alle illusioni. Si può dire che l'umanità ha raggiunto il livello evolutivo di questo chakra, legato alla volontà -grazie alla quale è possibile l'azione- alle emozioni e alle psiche, ma anche all'attività razionale; per questo esso viene considerato il primo livello dell'intelletto, se pur connesso a sentimenti ed emozioni. Attraverso questo centro è possibile captare le sollecitazioni che arrivano dal macrocosmo e inviare messaggi telepatici. Esso permette di collocarsi nell'universo, di avere coscienza del proprio io, in relazione con gli altri (non a caso, il cordone ombelicale parte dall'ombelico, così come, in astrale, il cordone d'argento). Quando il chakra è chiuso, l'individuo inibisce la emotiva e sentimentale e non ha il senso delle finalità superiori della propria vita.

Attraverso questo centro, che permette di comprendere la vita emozionale e di mantenere la salute, si captano i pensieri e gli stati d'animo degli altri; quando si è eccessivamente sensibili, bisognerebbe proteggerlo con esercizi di visualizzazione (creando cioè degli scudi immaginari), o ponendovi sopra la mano aperta come per chiuderlo dagli influssi di una persona con energie disarmoniche.

Esercizi

Il taglialegna.

Per sboccare questo chakra, in cui si accumulano tensioni ed emozioni (soprattutto quelle più "infantili", come la malinconia, il vittimismo, la tristezza, la rabbia), inibendo la capacità di reagire, vanno benissimo tutti gli esercizi della bioenergetica che agiscono sul diaframma, o anche certe tecniche delle arti marziali, che utilizzano il movimento associato all'urlo. Vi proponiamo l'esercizio del taglialegna, che è anche divertente e va eseguito sotto il controllo di un'altra persona. Scegliere prima di tutto l'obiettivo da "distruggere": per esempio un'emozione o anche un rapporto sbagliato, in cui vi lasciate condizionare:

In piedi con le gambe leggermente divaricate, sollevare le braccia sopra la testa con le mani unite e arcuate leggermente la schiena, inspirando lentamente. Mentre espirate, abbassate le braccia con forza, con un movimento rapido, portando le mani tra le gambe, emettendo contemporaneamente il suono "ah" . Ripetete l'esercizio da cinque a dieci volte, percependo l'energia che irrompe nella parte superiore del corpo.

La gioia.

Un'altra tecnica molto piacevole è quella di richiamare nel ventre sensazioni gradevoli di calore, di gioia e felicità:

Concentratevi sul plesso solare, visualizzando una grande spirale di luce: immaginate un raggio di sole che entra all'interno del corpo rischiarando e pulendo ogni parte, portando via tensioni ed emozioni, che si possono visualizzare sotto forma di sassi, sabbia, acqua sporca, eliminando tutto ciò che avete trattenuto. La luce entra come un fascio di magma caldo e piacevole, portando calore e gioia nel ventre, espandendosi poi in tutto il corpo. Rimanete qualche minuto in questo stato di benessere, che permarrà anche quando riaprirete gli occhi.

A questo esercizio potete aggiungere quello delle risate, da fare sempre in gruppo, scoprendo quanto una risata, se pur forzata, può cambiare lo stato d'animo. Dopo esservi rilassati, cominciate a ridere come fanno i bambini, liberando questa capacità, lasciandovi contagiare dall'atmosfera e che dissipa ogni tenebra.

Attenzione e volontà.

Per rafforzare la volontà è importante prima di tutto allenare l'attenzione, imparare ad agire consapevolmente e non per abitudine osservandovi vivere come se vi guardaste dall'esterno. Quindi per vincere la pigrizia è sufficiente ripetere ogni giorno la stessa azione, non c'è bisogno che sia impegnativa ma costante: fate per esempio dieci piegamenti ogni mattina, oppure mettete a posto la scrivania prima di andare a dormire, o rinunciate al caffè prima di andare a dormire, o rinunciate al caffè delle dieci, cambiando le vostre abitudini.

Anahata:



Anahata chakra (che significa <<non colpito>>) è il centro dell'amore. Situato all'altezza del cuore e in corrispondenza con il timo, attraverso cui fluisce la coscienza suprema, associato all'elemento aria e al tatto e controlla la respirazione. L'amore che esprime non è più legato ai sensi, alla passione, ma a livelli più alti, in cui si è superato l'egoismo e il senso di possesso. Considerato la sede dell'anima individuale e della personalità, è il primo centro della spirituale, che si attiva quando l'individuo impara a dimenticare se stesso, superando l'ego (grande malattia del secolo) per andare verso gli altri con un sentimento di amore puro, universale. Un chakra disarmonico impedisce di trovare il proprio equilibrio, e di esprimere i propri sentimenti e di entrare in rapporto con il prossimo; quando ruota in senso antiorario, l'individuo proietta sugli altri le proprie tensioni, percependo intorno a sé un'ostilità che è dentro di lui, credendo che gli altri gli siano contro, di ostacolo alla sua vita. Nel processo terapeutico, il chakra cardiaco permette al pranoterapeuta di trasformare l'energia fisica in energia spirituale e viceversa.

Esercizi

Aprire il cuore con il respiro.

Poiché l'aria è l'elemento del cuore, per attivare e armonizzare questo chakra è importante imparare la respirazione controllata, cioè le pratiche del Pranayama: secondo gli indù, essa è la via che permette al divino di entrare in noi. Del resto una cattiva respirazione facilita le tensioni e l'accumulo delle tossine nel corpo, il che limita le percezioni più sottili, portandoci a chiuderci in noi; mentre una buona respirazione espande il nostro essere verso il mondo esterno e quindi verso il prossimo.

Seduti su una sedia con la schiena dritta (o anche sdraiati supinamente), dopo aver tirato un lungo respiro che vi apra i polmoni, provate semplicemente a inspirare ed espirare, osservando il vostro ritmo che c'è bisogno sia ampio e profondo, ma calmo e regolare, fino a che vi accorgete di eseguirlo anche durante il corso della giornata.

Esercizi fisici.

Potete eseguire tutti quelli che aprono il torace, come incrociare le braccia davanti al petto e spingerle indietro, oppure ruotare le braccia (uno per volta, prima con piccoli cerchi che diventano via via sempre più ampi) o il busto.

La meditazione del cuore.

A differenza degli orientali o di alcuni popoli "illuminati" (come alcuni gruppi di pellerossa), l'Occidente è abituato a mettere in relazione il pensiero e l'intelligenza con la mente e quindi con il cervello, dimenticando che il centro che il centro più importante è invece il cuore. Per spostare l'attenzione e portarla su di esso, provate a visualizzarvi e ad agire senza testa: anche se all'inizio vi sembrerà strano, sconcertante, a poco a poco imparerete a spostare la coscienza nel cuore e a farvi guidare dalla sua energia, che è un richiamo all'amore e all'unità.

Sedetevi in una posizione comoda, chiudete gli occhi, ispirate ed espirate con un ritmo regolare, fino a calmare la mente. Visualizzate ora il vostro corpo in stato di meditazione e osservatevi mentre voi stessi o qualcun altro vi svita la testa dal collo, lasciandovi come una marionetta con una parte tronca. Ora portate l'attenzione sul cuore e cercate di sentire e cercate di sentire attraverso questo centro il mondo intorno a voi, registrando sensazioni ed emozioni. Osservatevi con calma mentre vi muovete in mezzo agli altri, vivendo le varie esperienze senza testa.

Alla fine riavvitate la testa sul collo, respirando con un ritmo calmo e profondo. Quando vi sentite pronti, aprite gli occhi.

Il Buddha nel cuore.

Questo esercizio permette di sperimentare il contatto con l'energia cosmica, partendo dal centro cardiaco. Potete eseguirlo seduti, con le gambe incrociate, o anche sdraiati, in posizione supina, con gli occhi chiusi.

Dopo esservi rilassati, immaginate di trovarvi in un prato, con la schiena appoggiata ad un albero che vi trasmette la sua forza. La luce del sole entra nel vostro corpo, portando via come una doccia benefica, ogni tensione, ogni pensiero, ogni disarmonia, pulendo la vostra aura. Stendete la mano destra e visualizzate su di essa un piccolo Buddha (o un saggio, o una figura sacra, come il Cristo) che emana luce. Appoggiate la

mano sul cuore, in modo che il Buddha possa entrare all'interno di esso, portando una sensazione di armonia, di pace di amore. Pian piano il Buddha, che coincide con la vostra coscienza, si ingrandisce sino a diventare grande prima come il vostro corpo, e poi ancora di più, grande come la stanza, come la casa, la città, la Terra, l'intero Universo. A ogni passaggio cresce la sensazione di pace e di amore racchiusa nel vostro cuore. Ora siete al centro dell'Universo: inviate a chi lo desiderate, a chi amate o a chi ha bisogno di aiuto un pensiero d'amore, che può essere visualizzato come un raggio di luce, sentendovi carichi di pace, di amore di armonia, uno insieme al Tutto. Poi, pian piano, riprendete le dimensioni della galassia, della Terra, della città, del vostro corpo, continuando però a percepire sensazioni di pace e di amore, che riempiono il vostro essere e si espandono intorno a voi, includendo le persone che vi circondano.

Vishuddha:



Vishuddhara chakra (che significa "purificazione" è situato dietro la gola e corrisponde al plesso faringeo; è associato alla tiroide e controlla le corde vocali. È il centro del linguaggio, quindi della parola e della comunicazione, l'attività che permette di condividere con gli altri pensieri, esperienze, emozioni.

Il suo mantra specifico è "ham" ma in realtà esso viene stimolato da ogni tipo di suono, compreso il canto; quindi quando si recita un mantra o una preghiera, bisognerebbe far passare il suono attraverso questo centro, che dona eloquenza ipnotica.

Essendo collegato con il proprio ruolo sociale e con l'ambiente di lavoro, quando questo centro è bloccato l'individuo proietta ogni responsabilità sugli altri, ha paura di fallire, si sente respinto dall'ambiente in cui vive e non riesce ad elaborare le proprie esperienze, cioè "il cibo" che inghiotte. Vishuddha chakra è considerato anche il centro della purificazione; esso si armonizza quando si riescono a scaricare le negatività bloccate in questa sede.

Alcune emozioni, come la rabbia e il risentimento, si bloccano in gola: a volte per scaricarle basterebbe usare la voce, gridare o anche cantare, per spezzare le vibrazioni che vi si sono cristallizzate.

esercizi.

Rotazione del collo.

Per sboccare questo centro, si può agire come sempre anche sul piano corporeo, scaricando le tensioni che si accumulano nel collo, da cui passano tutti i meridiani energetici. Ecco quindi un facile esercizio da eseguire quotidianamente.

Seduti in una posizione comoda con la schiena dritta, fate ruotare lentamente la testa, prima con un movimento circolare in senso orario poi antiorario. Rallentate quando avvertite delle tensioni, massaggiando i punti dolenti con le dita, quindi proseguite, ripetendo l'esercizio più volte.

La ripetizione dei suoni sacri.

Nella tradizione indù, il mantra (che letteralmente significa "strumento per proteggere la mente") è una sillaba sacra usata nella meditazione, che ha un potere incredibile: concentrandosi sulla ripetizione del suono, esso risveglia infatti la coscienza e ci mette in contatto con le forze dell'universo, le emanazioni del divino.

Oltre ai mantra specifici dei vari chakra, il più noto soprattutto in Occidente è "om" o "aum", che è il suono primordiale da cui l'Universo fu creato (corrisponde al nostro "amen". Provate a ripeterlo concentrandovi sul suono e sul suo significato. Ciascuna lettera corrisponde infatti a una delle divinità della Trimurti, o meglio a uno degli aspetti della forza divina: <a> è l'energia divina creativa (che corrisponde nell'induismo a Brahma), <u> è l'energia distruttiva (Shiva) e <m> è l'energia che mantiene la vita.

Seduti con le gambe incrociate e la schiena dritta, chiudete gli occhi per concentrarvi in voi stessi e respirate profondamente. Mentre iniziate la fase espiratoria, emettete il suono "a", con tono basso e partite dal plesso solare, poi il suono "u", che viene emesso dalla gola, e in fine il suono "m", immaginando che dalla gola salga nella testa fino a uscire come una fontana dalla sommità del capo. Quindi ispirate e ripetete "aum" alcune volte.

Il tunnel.

Per pulire questo chakra potete servirvi anche della visualizzazione: per esempio potete immaginare di entrare nel corpo e di prendere con le mani la tiroide, che si può visualizzare come un pisello bianco, per

pulirla e massaggiarla. Oppure, mentre emettete un suono monocorde, immaginate di entrare in un lungo tunnel, che illuminate con un'intensa luce blu, per pulirlo e rimuovere ogni eventuale ostacolo che lo ostruisce, dalle ragnatele ai macigni più grandi.

Ajna:



L'Ajna chakra (che significa "percezione, intuizione), situato in mezzo alle sopracciglia, corrisponde al plesso cavernoso e alla ghiandola pineale, che sul piano sottile rappresenta il collegamento tra il corpo e la psiche. È chiamato anche "terzo occhio" perchè permette la visione interiore o chiaroveggenza. Esso controlla il sistema nervoso autonomo ed è il centro della coscienza individuale, dell'intelletto, dell'intuizione e della creatività. Rappresenta il punto di connessione tra corpo e psiche perchè attraverso di esso l'uno agisce sull'altra emettendo impulsi che controllano l'inconscio.

Il risvegli permette di controllare la personalità, comprendere concetti mentali e sviluppare l'intuizione, mettendo in pratica le proprie idee. Quando il centro è bloccato, l'individuo è ottuso, rigido, soffre di fissazioni, di idee ossessive; quando gira in senso antiorario, si tende ad attribuire agli altri le proprie idee e le proprie intenzioni con un processo di tipo proiettivo.

Esercizi:

Il palming.

Ecco un esercizio yoga, ripreso in Occidente, che permette di calmare gli occhi stanchi e di favorire uno stato meditativo profondo.

Sfregate tra loro i palmi delle mani finché diventano caldi, quindi chiudete gli occhi e appoggiateli sulle palpebre, finché queste ne assorbiranno il calore e l'energia. Massaggiate lentamente le palpebre, e poi la fronte e la faccia, ripetendo più volte l'esercizio.

La visualizzazione del terzo occhio.

Come per ogni chakra, l'attivazione può avvenire semplicemente portando l'attenzione su di esso. Ma nel caso di Ajna, questo esercizio può avvalersi di visualizzazioni specifiche.

Nella posizione del loto e con gli occhi chiusi, portate l'attenzione al centro della fronte, mantenendola per qualche minuto, finché non avvertite delle sensazioni o non incominciate a vedere delle immagini. In genere il primo passo consiste nel percepire un puntino fisso luminoso (per qualcuno sarà invece nero), che potrebbe nel tempo trasformarsi in un vero e proprio occhio, che vi fisserà dal centro della fronte. Il passo successivo potrebbe essere quello di visualizzare una porta o un vortice, passando il quale vi troverete davanti una persona che desiderate incontrare o un luogo che volete raggiungere.

I colori dell'iride.

Questa tecnica permette di purificare tutti i chakra della colonna vertebrale, sviluppando l'intuizione, la capacità di visualizzare la veggenza.

Dopo esservi seduti con la schiena diritta e aver chiuso gli occhi, visualizzate una sfera luminosa sopra la vostra testa, da cui prendete un primo raggio, portandolo fino a Muladhara, dove diventerà rosso vivo, il colore dell'energia: percepisce quindi le sensazioni che vi derivano da questo punto, poi ritornate alla sfera, da cui riprenderete un'altro raggio di luce, portandolo nel secondo chakra, dove diventerà arancione. Continuando con tutti i chakra, vedrete diventare il raggio di luce giallo nel plesso solare, verde nel cuore, blu nella gola, indaco nel terzo occhio e violetto nel loto dai mille petali. Osservate ogni volta le vostre reazioni e sensazioni. Quando avrete finito, fate scendere la sfera di luce nel corpo, per vivificare ogni chakra, rafforzando quelli più deboli, intensificando il colore corrispondente. Quando avrete la sensazione di aver riarmonizzato il vostro essere, riprendete contatto con il vostro corpo e aprite gli occhi.

Sahasrara:



Sahasrara (il loto dai mille petali), che si trova alla sommità del capo, è la dimora di Shiva e rappresenta il controllo della mente, con le strutture del pensiero (cosciente e inconscio) e quindi la conoscenza. Ma è

soprattutto la sede dello spirito, della coscienza cosmica, dell'illuminazione, che si raggiunge appunto quando Kundalini arriva fin qui salendo dal chakra basale, unendosi alla scintilla divina di Shiva. Nell'iconografia cristiana la sua luce viene raffigurata intorno al capo dei santi. Sahasrara controlla i centri sottostanti, nutrendoli e rivitalizzandoli con la sua luce di pura saggezza, donando l'eterna pace, l'eterna sapienza e l'eterna beatitudine. Ed è attraverso questa chakra che si entra in comunicazione con l'Universo e con le altre dimensioni, per mezzo della medianità o della spiritualità: ecco che chi lo ha attivato può comunicare con le anime, gli spiriti, i Maestri spirituali o le sfere più alte.

Esercizi:

Posizione sulla testa.

Secondo lo yoga questo esercizio stimola l'attività celebrale, da un punto di vista sia fisico, permettendo al sangue di affluire sia psichico, attivando le funzioni intellettuali.

Appoggiate per terra la testa e le mani, formando un triangolo, quindi capovolgete il capo sollevando lentamente le gambe verso l'alto facendo leva sulle braccia, fino a essere in posizione verticale. Rimanete in questa posizione per qualche minuto, quindi scendete lentamente.

Appoggiate per terra la testa e le mani, formando un triangolo, quindi capovolgete il capo sollevando lentamente le gambe verso l'alto facendo leva sulle braccia, fino a essere in posizione verticale. Rimanete in questa posizione per qualche minuto, quindi scendete lentamente.

Viaggio nell'Akasha.

Attraverso il Sahasrara, è possibile entrare in contatto con l'Aura più sottile, dove sono incise le esperienze delle vite precedenti e il karma. Ed ecco un esercizio suggestivo che ci aiuta a oltrepassare i confini dello spazio-tempo, proiettandoci nel luogo dove vengono custodite tutte le esperienze dell'umanità.

In posizione supina, rilassate il corpo liberandolo da ogni tensione, lasciando emergere dal subconscio un problema mai risolto o una domanda di tipo esistenziale a cui non avete mai saputo rispondere. Mentre il corpo diventa sempre più leggero, immaginate di alzarvi e di salire una scala che vi porta in cielo oltre le nuvole. Salite ancora per avvicinarvi alla vostra meta. Ed ecco che davanti a voi si erge un edificio di cristallo, a cui si accede attraverso una grande scala di cristallo. Salite le scale ed entrate, osservate l'edificio interno. Cercate una sala sulla cui porta ci sia la targa con l'iniziale del vostro nome: dentro vi è una biblioteca. Chiedetevi ciò che volete sapere mentre estraete un libro con il vostro nome; leggete quindi il contenuto, riflettendo su ciò che vi appare. Quando avete finito, lasciate la stanza e l'edificio, scendendo la scala fino a incontrare nuovamente le nuvole. Ora portate l'attenzione sul respiro, per riprendere contatto con il vostro corpo e per aprire gli occhi. A volte la risposta non è chiara subito: in questo caso meditate sui simboli apparsi e analizzate il contenuto dei sogni dei giorni successivi.