

COLLANA  
«LIBRI DI ANNE E DANIEL MEUROIS-GIVAUDAN»

A dieci anni di distanza da *Le vesti di luce*, l'Autrice condivide con noi molte tecniche terapeutiche non descritte in quel primo libro e tanto meno in *L'altro volto di Gesù: memorie di un Esseno*, il best-seller che fece conoscere Anne e Daniel Meurois-Givaudan al pubblico italiano.

Sono tuttavia le stesse tecniche che venivano insegnate dagli Esseni duemila anni fa, e che oggi rivivono in un libro completo.

Il volume ci inizia alla pratica della palpazione eterica, all'uso degli oli, all'uso della "voce lattea" e a numerose altre forme terapeutiche, qui proposte insieme agli esercizi pratici per imparare a servirsene.

«Gli Esseri di Luce oggi desiderano che questi insegnamenti siano messi alla portata del massimo numero possibile di persone, e questo libro concretizza il loro desiderio».

IN OMAGGIO, UN UTILE STRUMENTO CONSIGLIATO  
DALL'AUTRICE: *Chakra, e...*, di Alberto Giacomini.

ISBN 88-85385-77-X



9 788885 385771

Lire 27.000 IVA INCLUSA

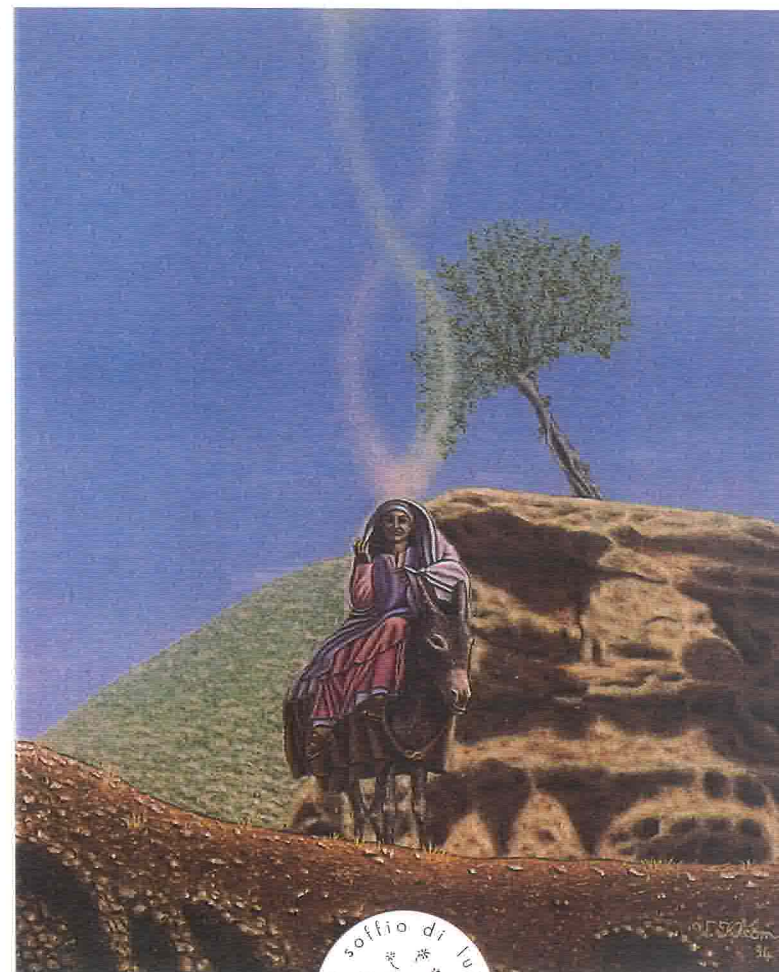
Antiche terapie essene e lettura dell'aura

ANNE MEUROIS-GIVAUDAN

Edizioni  
AMRITA

ANNE MEUROIS-GIVAUDAN

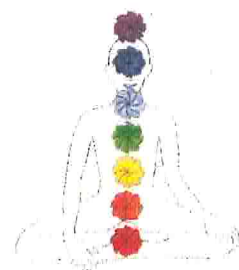
## Antiche terapie essene e lettura dell'aura



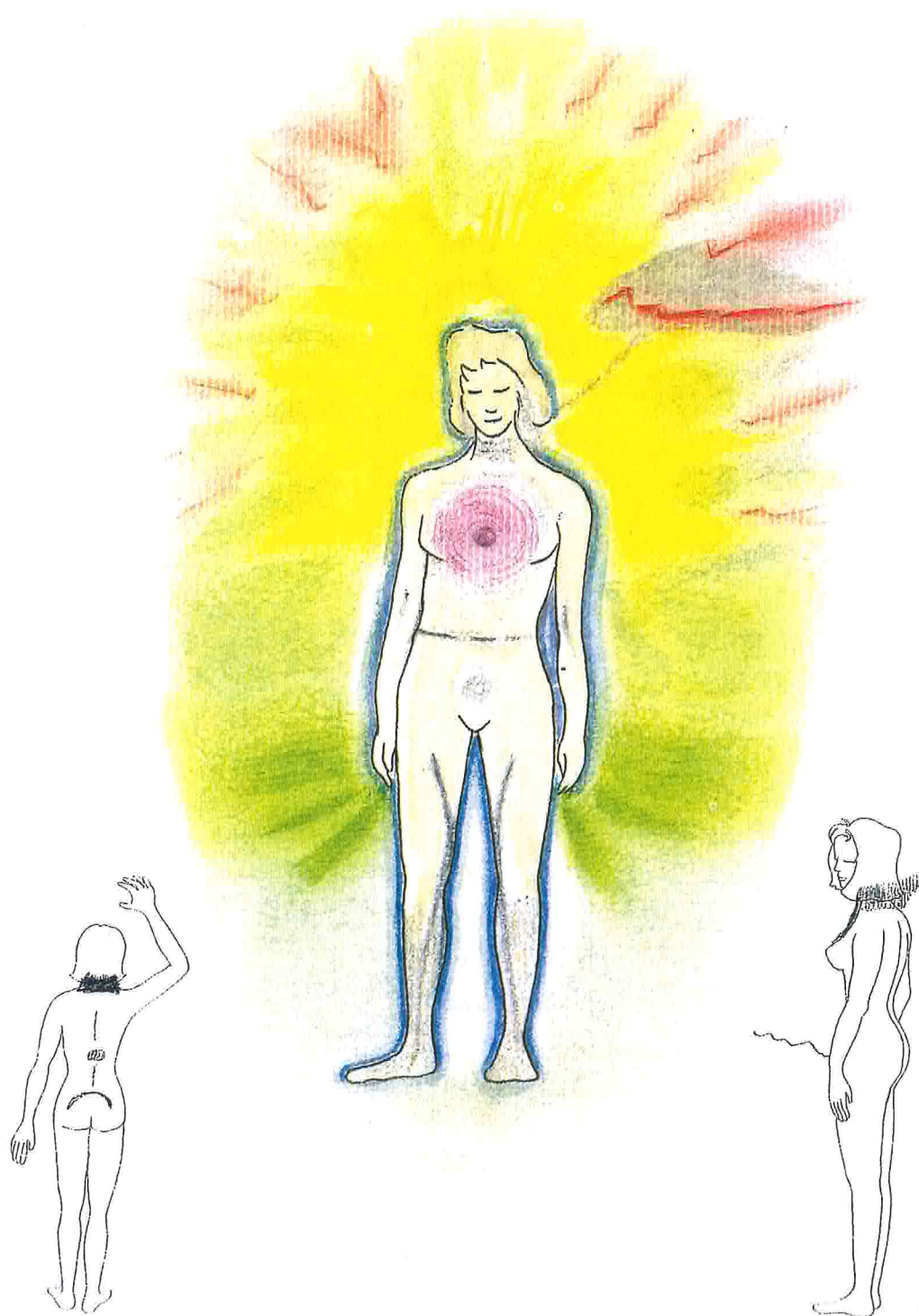
Edizioni



AMRITA



*Chakra visti di fronte*

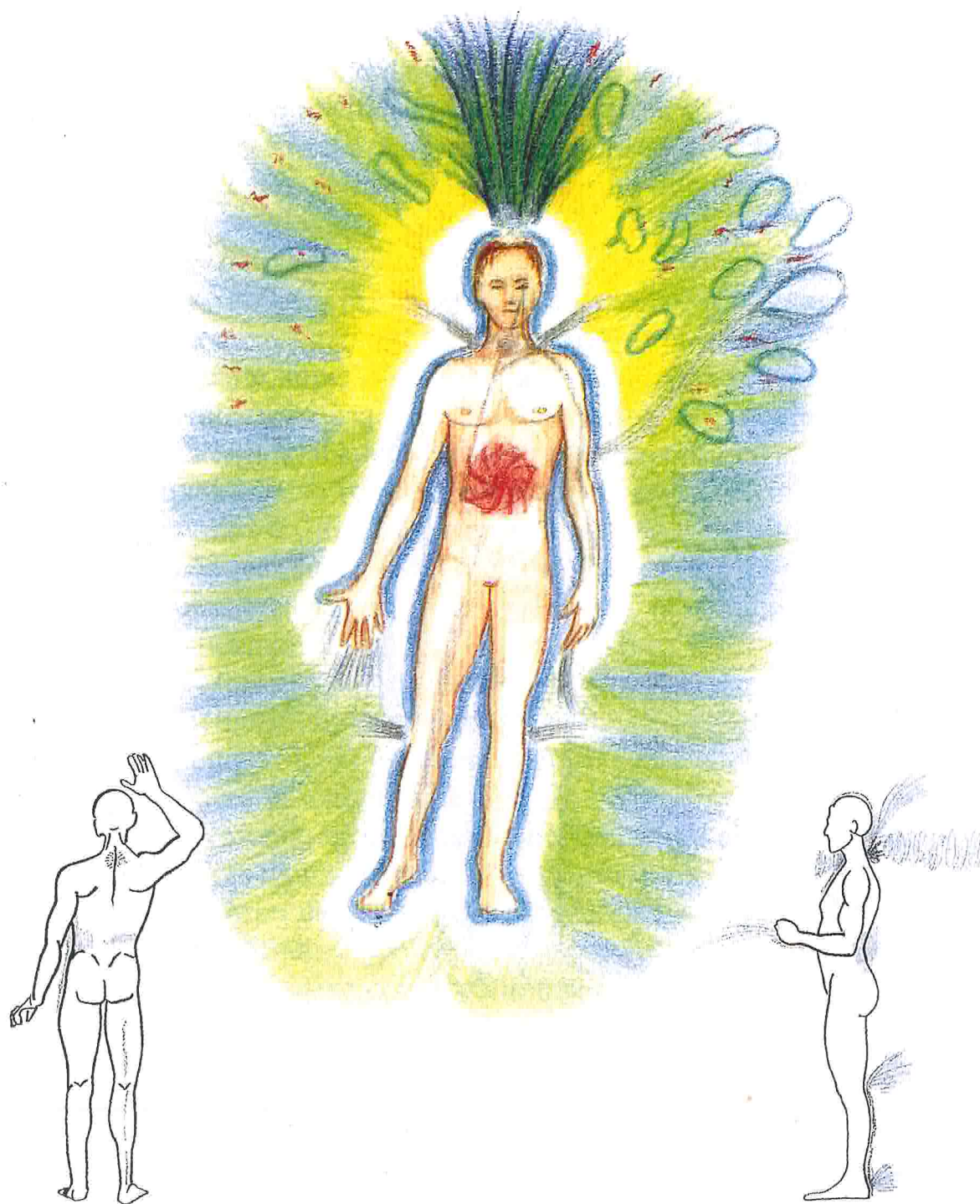


*Tavola 1*

*Vedi commento in appendice, a pagina 195*



*Chakra visti di fronte*



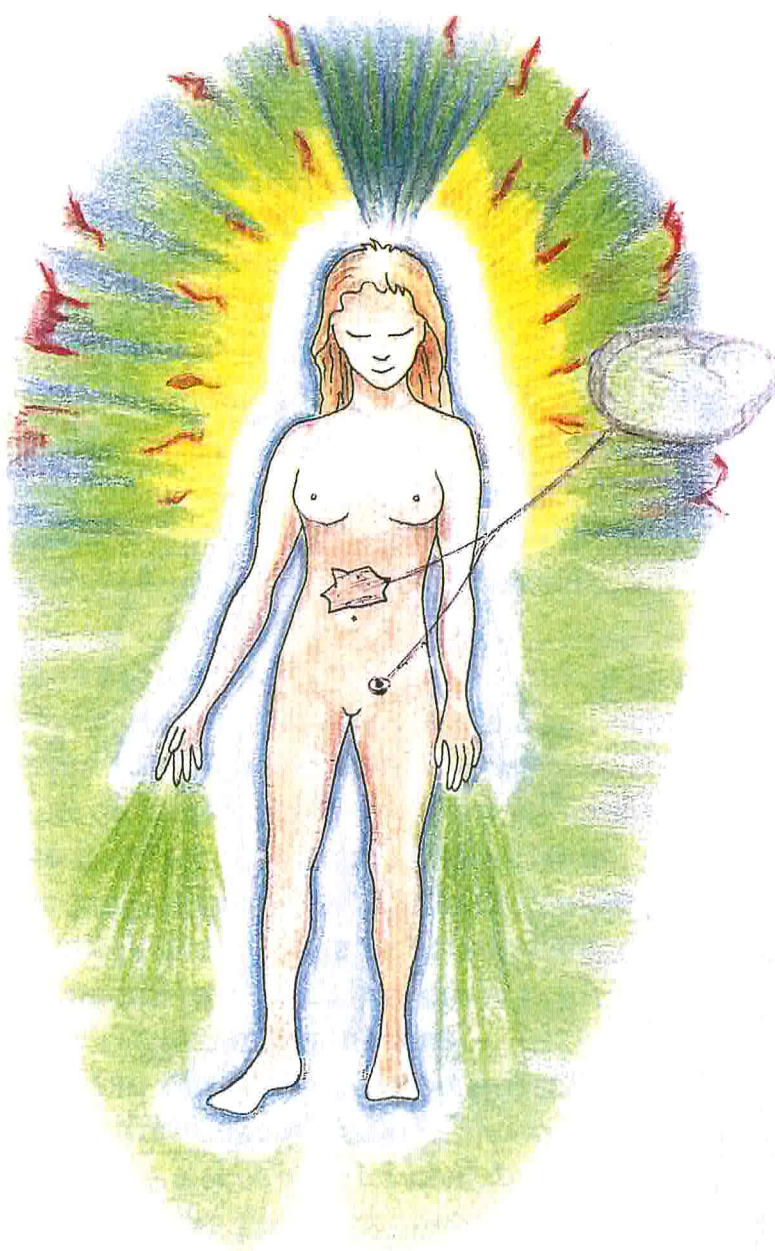
*Tavola 2*

*Vedi commento in appendice, a pagina 197*





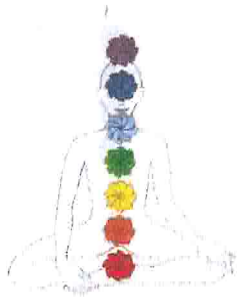
*Chakra visti di fronte*



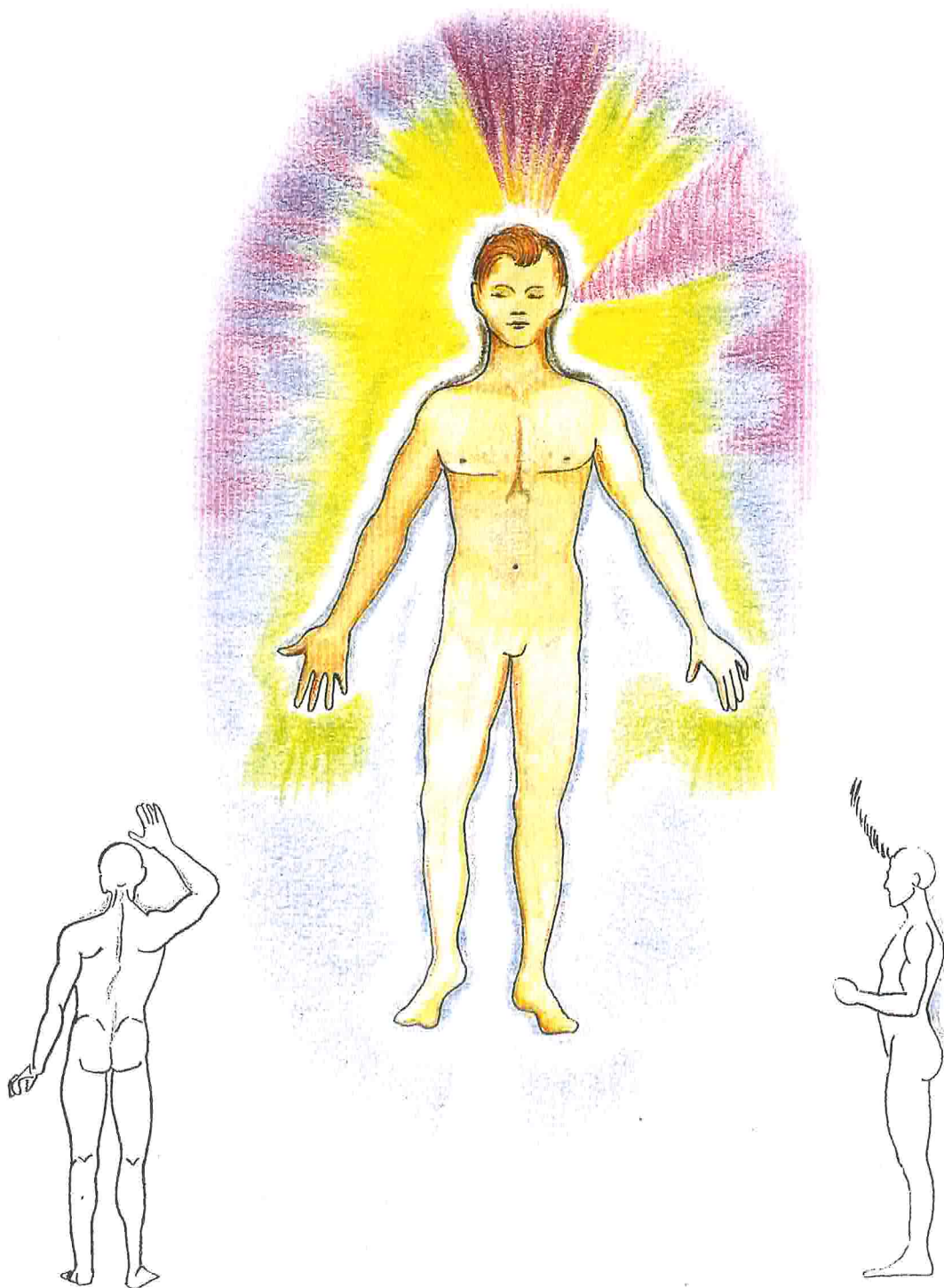
*Tavola 3*

*Vedi commento in appendice, a pagina 198*





*Chakra visti di fronte*



*Tavola 4*

*Vedi commento in appendice, a pagina 199*

Anne Meurois-Givaudan

# Antiche terapie essene e lettura dell'aura

*Traduzione di Daniela Muggia  
Copertina di Walter Kheom*

**Edizioni**



**AMRITA**





PRESSO LE EDIZIONI AMRITA:

nella collana delle opere di Anne e Daniel MEUROIS-GIVAUDAN:

- L'ALTRO VOLTO DI GESÙ (Memorie di un Esseno - vol. I)
- LE STRADE DI UN TEMPO (Memorie di un Esseno - vol. II)
- LE VESTI DI LUCE: leggere l'aura e curare per mezzo dell'amore
- TERRA DI SMERALDO: testimonianze dall'Oltrecorpo
- RACCONTI D'UN VIAGGIATORE ASTRALE
- VIAGGIO A SHAMBHALLA
- L'INCONTRO CON LUI
- I NOVE SCALINI: cronaca di una reincarnazione
- WESAK: il tempo della Riconciliazione
- CRONACA DI UNA DISINCARNAZIONE: come aiutare chi ci lascia
- DI LUCE IN LUCE: un anno di cammino con te
- IL POPOLO DEGLI ANIMA-LI
- DALLA SOTTOMISSIONE ALLA LIBERTÀ

Riceverete gratuitamente il nostro catalogo ed i successivi aggiornamenti richiedendolo a:  
Edizioni AMRITA - Casella postale 1 - 10094 Giaveno (To)  
telefono (011) 9363018 - fax (011) 9363114

AI NOSTRI LETTORI

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Dietro a questi libri ci sono ore ed ore di lavoro, di ricerca, di cure: dalla scelta di cosa pubblicare — operata dai comitati di lettura — alla traduzione meticolosa, alle ricerche spesso lunghe e coinvolgenti della redazione.

Desideriamo che i lettori ne siano consapevoli, perché possano assaporare, oltre al contenuto del libro, anche l'amore e la dedizione offerti per la sua realizzazione.

Gli editori

Titolo originale dell'opera: Lecture d'auras et soins esséniens. Thérapies d'hier et d'aujourd'hui.

© 1997, Editions Amrita, 24580 Plazac, France.

© 1998, per l'Italia: Edizioni AMRITA s.r.l., Torino.

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

*A tutti coloro che hanno dedicato la vita a curare e ad amare.*

*A tutti coloro che camminano in cerca di se stessi.*

*A tutti coloro che sanno che la malattia è soltanto espressione del mal-essere dell' Anima.*

*I miei più calorosi ringraziamenti a Bernard Rouch e Christine Pignier per la preziosa collaborazione nel realizzare le illustrazioni.*

## INDICE

Prefazione .....	1
Introduzione .....	3
Cap. I - La genesi .....	5
Cap. II - L'aura .....	9
Cap. III - Utilità della lettura dell'aura .....	37
Cap. IV - Chi riesce a leggere l'aura? .....	43
Cap. V - Come leggere l'aura .....	53
cap. VI - Alcuni esercizi pratici .....	59
Cap. VII - Varie caratteristiche delle aure .....	69
Cap. VIII - Influenza dei pensieri sull'aura .....	81
Cap. IX - Il significato dei colori .....	87
Cap. X - Terapie essene .....	99
Cap. XI - Nascita della malattia .....	103
Cap. XII - L'atteggiamento del terapeuta .....	111
Cap. XIII - Prepararsi alle cure: preliminari indispensabili .....	119
Cap. XIV - Trattamenti generali .....	127
Cap. XV - Trattamenti specifici .....	133
Cap. XVI - Meditazioni .....	169
Cap. XVII - Oli essenziali per le cure .....	179
Cap. XVIII - Le guide .....	183
Cap. XIX - La gratuità dei trattamenti .....	189
Conclusione .....	191
Appendice .....	193



## PREFAZIONE

È insolito per un medico tradizionale scrivere la prefazione a un libro in cui si consiglia un tipo di cura che sfiora appena il corpo fisico e verte soprattutto su corpi sottili.

Sono stato indotto a interessarmi alle terapie descritte da Anne Meurois-Givaudan dopo vent'anni di pratica a contatto con malattie grandi e piccole; le malattie croniche, immunitarie, i cancro, le malattie essenziali non vengono guarite, ma al massimo combattute con terapie aggressive il cui unico scopo è attenuarne gli effetti e ben raramente la causa, che resta misteriosa.

Per ammettere le antiche terapie essene, la nostra mente occidentale deve credere almeno un po' nella natura spirituale dell'uomo e far ricorso a molto amore: è un metodo che riconosce l'origine della malattia nel nostro corpo sottile.

Scoprendo l'esistenza e la funzione dell'aura e dei corpi energetici insieme ad Anne e ai miei amici Bernard, Pedro, Claude, François, Thérèse e Patrick non ho potuto trattenere la gioia, e ho pensato: *«Questo è l'anello mancante alla medicina che pratico, e che la farà uscire dal suo vicolo cieco»*.

Ma non basta credere per essere terapeuta, bisogna soprattutto *amare*.

dottor Antoine Achram

## INTRODUZIONE

Alcuni nostri lettori e amici certamente si chiederanno il perché di un libro che riprenda un soggetto già trattato in *Le vesti di luce*, una decina di anni fa.

La risposta è semplice: in quella prima opera non abbiamo potuto citare alcuni approcci terapeutici per mancanza di pratica; oggi, questa lacuna è stata colmata dal tempo, e siamo in grado di presentare dati molto più completi, che apriranno nuove porte a tutti coloro che si sentono attratti da questo metodo.

Gli Esseri di Luce con i quali solitamente collaboriamo ci avevano suggerito di scrivere questo libro già un po' di tempo fa. E oggi mi decido a dar seguito alla loro richiesta.

Sono consapevole che sul mercato editoriale è presente un gran numero di opere dedicate alla salute, e non intendo proporre un'altra. Ciò che vorrei offrirvi è la *comprensione dei corpi sottili e di tutti i fenomeni ad essi collegati* affinché prendiate coscienza che *la malattia è un messaggio inviato al corpo fisico, e che la salute non si acquisisce a furia di pillole*.

Il "ben-essere" richiede una trasformazione personale, il che non comporta automaticamente un "duro lavoro", bensì un'operazione di pulizia "dolce" che eliminerà pian piano dalla nostra vita tutti i granelli di polvere accumulatisi su tutti i piani.

Che siate terapeuti o no, qui non ha importanza: ai terapeuti il libro potrà servire da punto di riferimento e agli altri sarà utile per comprendere quali sono i meccanismi che possono provocarci dei disturbi per imparare ad evitarli, in tal modo eliminando o riducendo notevolmente gli effetti perversi dei mali di cui tutti soffriamo.

Questo libro non è neppure un viatico per mettersi contro la medicina ufficiale e, sebbene vi sia parecchio da dire al riguardo, questo non è il mio proposito. I capitoli che seguiranno vanno visti come un complemento, non come l'unico modo di

agire; e lo preciserò ancora, in queste pagine, perché nessuno può improvvisarsi né terapeuta né medico, mentre già esistono medici e terapeuti che oggi conoscono il nostro lavoro, e con i quali possiamo collaborare pienamente coordinando i nostri interventi.

La costruzione di un ponte che unisca le varie forme terapeutiche, allopatiche, omeopatiche o di altro genere, è un ideale che certamente realizzeremo il giorno in cui, da una parte come dall'altra, nessuno penserà più di avere in tasca la verità assoluta.

Accettare tutto o rifiutare tutto in blocco è comunque insensato, perché ogni organismo reagisce in un suo modo particolare che è oggi indispensabile rispettare se vogliamo finalmente porgere orecchio a ciò che il corpo ci chiede a gran voce.

«Non mettete niente in opposizione... neppure l'interno e l'esterno, il fuori e il dentro, il vostro amore e l'Amore supremo...», ci veniva insegnato un tempo!

È giunto il momento di prestare ascolto di nuovo al canto dell'anima, prima che il corpo, costretto alle corde dalla nostra sordità, non cominci a segnalarci a modo suo la disarmonia che ci abita.

## CAPITOLO I

### La genesi

*«Sebbene il nostro pacco di carne ed ossa sembri molto convincente, è soltanto una maschera, un'illusione che copre il nostro vero sé, illimitato».*

*Deepak Chopra*

### Infanzia

Affinché possiate comprendere meglio l'origine di questa opera, è necessario cominciare dall'inizio delle nostre esperienze sui piani "sottili".

Quando eravamo bambini, Daniel\* ed io avevamo già strane sensazioni nell'osservare le persone a noi vicine. Ad entrambi capitava di vedere certi aloni colorati intorno ai corpi, luci, bollicine simili a quelle dei fumetti, forme oscure o luminose che emanavano dalle persone stesse, e che talvolta ci facevano paura, talvolta ci rasserenavano. Come ogni bambino, anche noi eravamo pieni di interrogativi e, in particolare, volevamo sapere che cosa fossero quelle luci. Purtroppo, tuttavia, né l'uno né l'altra ricevevmo mai una risposta, perché gli adulti ai quali ci rivolgevamo ci rimandavano invariabilmente a giocare, perplessi... tanto perplessi, d'altronde, che i nostri genitori ci portarono dall'oculista, sospettando un difetto della vista e forse, chissà, un tumore al cervello.

Nessuno pareva comprenderci, a davanti a una difficoltà che non sapevamo come risolvere, decidemmo entrambi di mettere da parte, provvisoriamente, una faccenda che sembrava così problematica. Entrambi ci accontentammo di osservare, e di tenerci per noi le nostre osservazioni.

\* N.d.E.: Anne è coautrice, insieme a Daniel Meurois-Givaudan, di altri tredici volumi, frutto di una venticinquennale collaborazione.



### Fuori dal corpo

Alcuni anni più tardi, quando Daniel e io ci incontrammo in questa vita e cominciammo, questa volta insieme, le nostre prime esperienze di viaggio astrale\*, non ci restò che arrenderci all'evidenza: non avevamo alcun disturbo alla vista ma una capacità che ben presto si sarebbe rivelata utile. Infatti, le nostre esperienze fuori dal corpo ci mostravano che ogni essere, ogni oggetto era avvolto da un alone colorato, e che quei colori turbinanti intorno ai corpi contenevano una favolosa quantità di informazioni.

Una volta fuori dal corpo, infatti, se in un primo tempo si rimane in contatto col piano fisico, si percepisce automaticamente la luce di cui tutto ciò che esiste si compone. Persino un tavolino risplende in modo molto più vivido di quanto possiamo vedere con gli occhi del corpo e, sebbene io non sia un'esperta di fisica, potrei descrivere questo spettacolo come una danza di particelle; lo spettacolo si fa ancora più straordinario quando si tratta di un essere "vivente". È stato d'altronde questo fenomeno a convincermi che tutto, assolutamente tutto, ha una sua Vita e che questa Vita merita tutta la nostra attenzione e rispetto.

Certo non posso riassumervi le nostre prime esperienze in poche righe, ma sappiate che dopo alcuni anni di pratica di viaggio astrale rivivemmo una vita precedente, attraverso gli annali dell'Akasha. Questi "annali" sono paragonabili, sul piano sottile, a un immenso computer che ha immagazzinato il passato del pianeta e di ogni suo abitante. Abbiamo dunque rivissuto e trascritto una vita che si è svolta all'epoca degli Esseni e di Gesù\*\*, in un villaggio della Palestina, durante la quale eravamo stati entrambi iniziati al viaggio astrale, alla lettura dell'aura e alla terapia.

Ci era dunque accaduto, involontariamente e senza che ne capissimo la ragione, di ritrovare spontaneamente i primi due insegnamenti di quella vita passata: la lettura dell'aura e il viaggio astrale; per completare il quadro non rimaneva che rinverdire la parte terapeutica.

Tengo a precisare che quando si ha accesso agli annali della Akasha, avviene qualcosa di particolare: riviviamo, attraverso la

\* N.d.E.: esperienze descritte in *Racconti d'un viaggiatore astrale e Terra di Smeraldo*, Edizioni Amrita, Torino.

\*\* N.d.E.: *L'altro volto di Gesù: memorie di un Esseno*, Edizioni Amrita, Torino.

persona che eravamo all'epoca, tutti gli eventi come se fossimo presenti; gli odori, le parole, le sensazioni, i sentimenti, tutto ritorna a essere attuale, con tutta l'energia della Vita. Neppure il più moderno cinema tridimensionale potrebbe rendere l'impressione del rivivere la vita che sperimentiamo attraverso gli annali dell'Akasha. Fu dunque a quel modo che i piccoli Simone e Myriam, come ci chiamavamo allora, poterono riportare in luce gli insegnamenti appresi duemila anni prima. Tutto è tornato a galla, nella coscienza, con una precisione e una profondità che non ha eguali, ed è anche per questo che oggi mi permetto di offrirvi uno strumento che, mi auguro dal più profondo del cuore, verrà messo al servizio della Vita.

### Origine delle terapie

Duemila anni fa, quando imparavamo a leggere i corpi sottili e a percepire o a sentire le mancanze o gli eccessi che li rendevano deboli, Zerah, il saggio del nostro villaggio, divenne il mio istruttore.

Da lui appresi a servire la forza del Suono, quella manifestazione sottile e concreta del Soffio. Compresi che il Soffio lavava totalmente e profondamente i corpi dell'uomo, dal più sottile fino al più materiale, agendo in ultimo sul corpo fisico, la cui perfezione poteva essere acquisita soltanto una volta ripulite del tutto le fiammelle\*. Vidi le sette piccole fiamme sovrapposte nell'anima umana, e ricevetti l'insegnamento che consentiva di usare il Suono, affinché il mio canto diventasse un latte, una bevanda al miele, un balsamo sulle piaghe, un unguento per calmare il dolore. Imparai che esistono tre suoni sacri: A, M, e N\*\* che, se escono dal centro del petto, fanno vibrare tutte le cellule del corpo.

A poco a poco compresi che le nostre terapie provenivano dal Paese della Terra Rossa, e che i terapeuti egizi, a loro volta, le avevano imparate da esseri di un altro mondo, di cui non sapevo nulla.

Oggi tutto questo è riaffiorato alla memoria, e mi permette di offrirvi l'insegnamento di allora come un dono.

\* N.d.A.: è così che, all'epoca, si chiamavano i sette chakra e i corpi corrispondenti.

\*\* N.d.A.: altra espressione per l'"AMEN" cristiano e l'"AUM" tibetano.

---

## L'aura

*«Non si deve cercare di guarire il corpo  
senza cercare di guarire l'anima».*

*Platone*

### Le basi

Gli Esseni insegnavano che tutti gli umani avevano un corpo di terra, un corpo d'acqua, uno di fuoco e così via... e che potevamo, al nostro livello, contarne fino a sette; insegnavano che questi corpi erano vere e proprie entità, con i loro appetiti, le loro speranze, e che si associavano a due a due... Dicevano anche che i primi tre erano contemporaneamente maschio e femmina nelle loro tendenze, e che l'ultimo, detto "gioiello di Sheba", li comprendeva tutti, coronandoli come centoquarantaquattromila diamanti.

Si trattava certamente di corpi diversi, che andavano dal più denso al più sottile, ognuno dei quali emanava una luce; oggi la chiamiamo "aura".

L'aura potrebbe essere definita come un guscio di luce nel centro del quale l'individuo si muove. L'aura l'avvolge con una radianza colorata più o meno ampia e viva, a seconda dello stato d'animo e dello stato di salute del... "proprietario". È infatti il campo di forza emanato da ogni essere; i dizionari più loquaci parlano anche di un "soffio", o "respiro", emanato dall'essere umano... Tutto un programma.

Ho incontrato spesso persone che confondono i corpi sottili con le aure che da essi emanano. Una precisazione al riguardo sembra dunque essere necessaria. I corpi sono contenuti gli uni negli altri come le bamboline russe: più il corpo è sottile, più è piccolo ed interno al corpo fisico, e più è grande la sua emana-

zione. Tutto è inversamente proporzionale! Così, ad esempio, il corpo mentale sarà più piccolo e più interno del corpo astrale, ma la sua aura sarà più grande.

Oggi, dopo più di vent'anni di pratica, non so se si possa ancora dire che la lettura dell'aura è qualcosa che si impara. È impossibile insegnare a qualcun altro, fosse anche la persona che ci è più vicina, ciò che questa persona deve scoprire da sé; è invece sempre possibile dare dei consigli che consentano a chi si esercita di evitare errori non sempre indispensabili quando ha deciso di passare alla pratica.

Intendo dire, con questo, che per anni abbiamo insegnato a persone interessate ciò che sapevamo in questo campo, ma che hanno avuto risultati soltanto le persone più motivate o — e questo vale per tutti i campi — più dotate per questo tipo di ricerca.

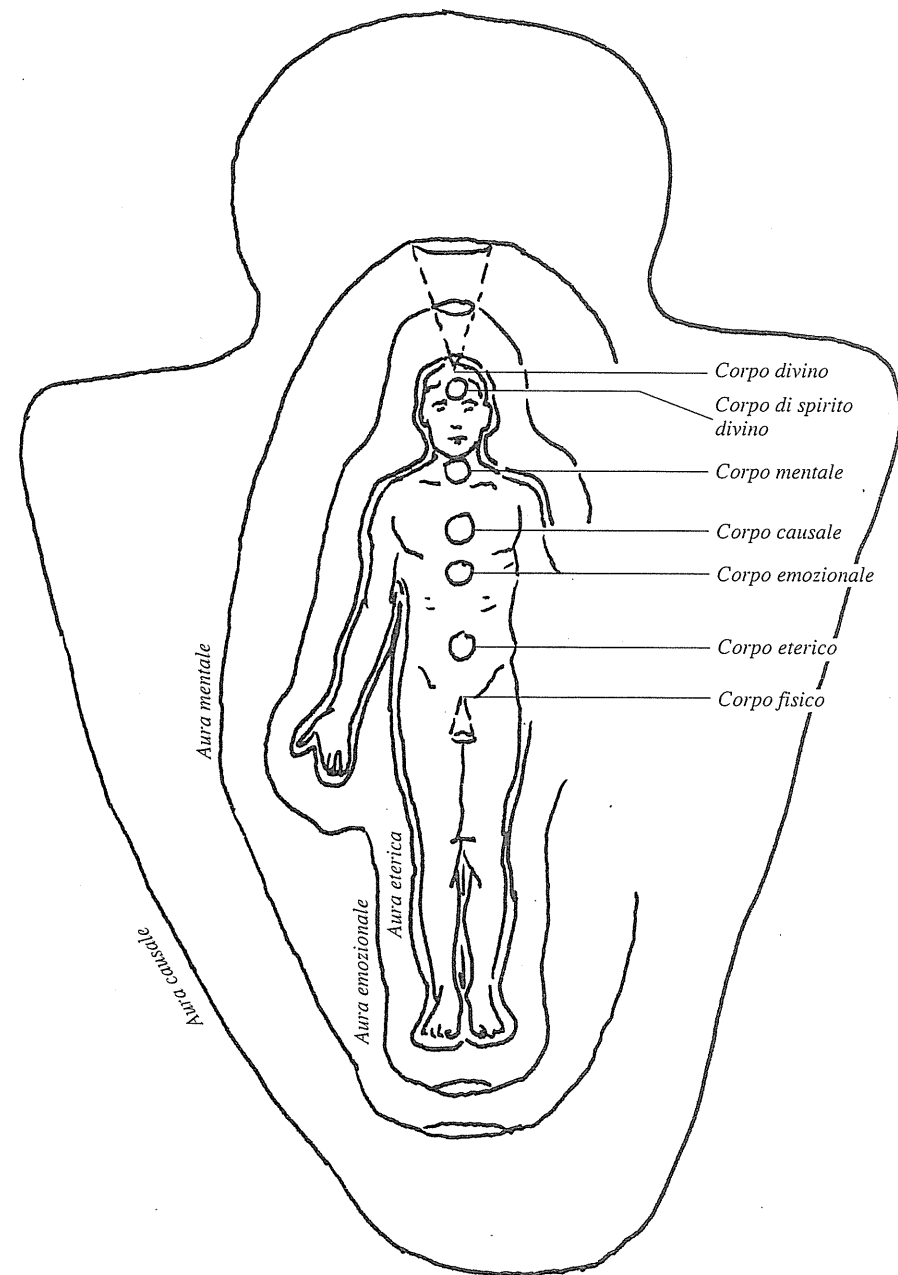
Leggere l'aura è un coltello a doppia lama, perché da un lato consente di aiutare gli altri a guarire, ma dall'altro permette di immischiarsi nelle faccende altrui, e di utilizzare queste informazioni per manipolare la gente. Sono però profondamente convinta che vi sia una legge di causa ed effetto, e che il boomerang ritorni, oggi, molto in fretta a chi lo ha lanciato; non temo quindi affatto un uso nefasto di questo mezzo, sapendo bene, inoltre, che poche persone, oggi, sono in grado di vedere.

### Tipi d'aura

Non c'è una sola aura ma diverse, che ora vi descriverò.

1. L'AURA ETERICA è poco estesa, ed è la più facile da vedere quando si inizia perché è anche la più densa. Segue precisamente le forme del corpo fisico, e ne indica la vitalità attraverso due parametri: spessore e densità. Come aspetto, ricorda il fumo dell'incenso e ha un colore grigio-bluastrò. Si alimenta attraverso la milza\* ed è grazie ad essa che riceve e diffonde l'energia del *prana* in tutto il corpo. La sua superficie è di due-tre centimetri circa. Bisognerà tener conto delle macchie e delle manifestazioni luminose che si vedranno su quest'aura. La sua radianza sarà un aiuto prezioso per rintracciare un problema, perché il corpo eterico si trova al confine fra mondo fisico e mondo spirituale.

\* N.d.A.: detta anche "piccolo Sole" dagli Esseni.



Rappresentazione schematica delle prime quattro aure, corrispondenti ai primi tre corpi. Lo schema indica la corrispondenza tra i chakra e i corpi sottili.



2. L'AURA ASTRALE traduce i desideri, le angosce, le delusioni, le buone qualità e i difetti. È l'aura più instabile, perché varia con il variare delle emozioni che ci pervadono quotidianamente. Avvolge il corpo fisico e il corpo eterico e riflette l'ego inferiore e la personalità di base.

Misura all'incirca un metro e mezzo, e segue con minore esattezza di quella eterica i contorni del corpo fisico.

È l'immagine della nostra vita affettiva, del nostro temperamento, del nostro umore passeggero. È un'aura continuamente in movimento dove i colori, molto spesso, sono mescolati come sulla tavolozza di un pittore pazzo, il che riflette le nostre emozioni sbrigliate. Si presenta come un turbine che solca il corpo, offrendoci lo spettacolo di una costante mutazione. In presenza di un grosso conflitto emotivo, avrà un aspetto disarmonico, caotico e fosco.

Il suo simbolo è l'acqua, e quando riusciamo a calmare la superficie di quell'acqua traspare la pace profonda, spesso dovuta alla meditazione, alla ricerca della vacuità, all'atto di mollare la presa o alla preghiera.

Ai primi passi nella lettura dell'aura, non siamo sempre sensibili a questo turbine; è più il colore di base che ci apparirà, all'inizio. Ogni persona sviluppa, infatti, una sua sfumatura che rappresenta la sua tendenza principale. Questa sfumatura è un colore stabile, diversamente agli altri colori che l'accompagnano, e cambierà soltanto con l'andar dei mesi e degli anni, seguendo l'evoluzione interiore profonda della persona che la emette.

3. L'AURA MENTALE avvolge le due aure precedenti. È come un guscio ovoidale, che si presenta molto meno agitato dell'aura astrale.

I colori dominanti sono il giallo, il blu e il bianco nelle loro sfumature più chiare. È contemporaneamente una porta di comunicazione con l'altro e una protezione da tutto ciò che può essere foriero di disarmonia. Può denotare una personalità raggianti, sviluppata e solida, oppure un essere impulsivo, volubile, più primitivo. Se ne può percepire l'estensione fino a due metri dal corpo fisico.

Il suo simbolo è l'aria; influenza l'aura astrale e la disturba se è troppo sviluppata o iperattiva.

Quando è perfettamente equilibrata, l'aura mentale esprime le facoltà dell'intuizione e della ragione pura, ed è qui che si formano i pensieri. Se si tratta di pensieri tristi, ristagneranno nella parte inferiore di quest'aura, con colori tristi e opachi; se invece saranno pensieri luminosi, si sposteranno verso l'alto dell'aura e i loro colori rifletteranno la trasparenza e la gioia. Se sono pensieri confusi, allora daranno l'impressione che l'aura sia come bloccata, inerte. La meditazione o la preghiera, anche in questo caso, saranno di grande aiuto per mettere a tacere il chiacchiericcio mentale che deforma la percezione del mondo e blocca le nostre capacità intuitive. Più la mente ordinaria sarà calma e quieta, più le nostre percezioni saranno sane ed equilibrate; ed è ciò a cui è necessario tendere per tutta la vita.

Quando entrate in un'aula piena di studenti che stanno svolgendo un compito in classe, allora potete sentire o vedere un'aura mentale particolarmente sviluppata che emana dai presenti; lungo i contorni di quest'aura si possono rinvenire tutte le "costruzioni" (o idee) che costantemente emettiamo: che siano di ordine mentale, intellettuale o metafisico, esse andranno a costituire le "forme-pensiero" dai contorni più o meno geometrici, più o meno belli, a volte da incubo, di cui parleremo in seguito più dettagliatamente. Il colore dominante dell'aura mentale è dato da quelle stesse forme-pensiero e può andare dal bianco al color crema, ad un giallo più o meno vivace.

*Attenzione:* tutte le aure sono presenti in ognuno di noi. Ogni aura impiega circa sette anni per svilupparsi, ed è questa una delle ragioni per cui gli Esseni consideravano che la maggiore età intervenisse a ventun'anni, quando cioè le prime tre aure sono già sviluppate. Può tuttavia avvenire che esseri particolarmente maturi sviluppino queste aure in un tempo più breve; i dati che vi fornisco qui sono quindi d'ordine generale.

Le prime tre aure di cui abbiamo parlato solitamente si sviluppano in quasi tutti gli individui, perché questi ultimi dodicimila anni di storia ci hanno fornito praticamente tutto il necessario per farle crescere (anche se non sempre, a dire il vero, con il massimo risultato). Esse sono dunque visibili in coloro che hanno messo a punto capacità emotive e mentali; il che non

significa che tutti i problemi siano risolti, anzi: significa solo che la comprensione della vita avviene *soltanto* su quei due livelli.

Se, oggi, reagiamo attivamente a tutto ciò che ci tocca mentalmente o emotivamente, l'era che verrà sarà quella del cuore, e di ciò che ad esso corrisponde; questo significa che a poco a poco la nostra comprensione avrà la possibilità di sbocciare non a livello emozionale, ma sul piano dell'amore. La comprensione degli eventi ne sarà trasformata al punto che potremo risolvere con il cuore ciò che prima risolvevamo emotivamente. La pace e la serenità saranno più presenti in noi, a condizione che prendiamo coscienza del fatto che l'emotività non trascesa ci conduce in un vicolo cieco, nel quale non vogliamo più crogiolarci.

Non dimentichiamo che le aure non sono sovrapposte come i piani di un palazzo, ma si compenetrano e si influenzano a vicenda: diventa allora più facile comprendere come un nodo irrisolto o un problema su un piano sottile, quale che sia, abbia ripercussioni anche sul piano fisico; questo spiega anche certe malattie che risultano incomprensibili se non si tiene conto di tutti i corpi nel loro insieme.

4. L'AURA CAUSALE può estendersi fino a due o tre metri dal corpo fisico. Quest'aura può dirci la causa di certe malattie la cui origine risale a vite precedenti o al periodo trascorso nel ventre materno. È di forma trapezoidale, con la base più piccola verso il basso e la base più grande sovrastata da una sfera. Accade che quest'aura divenga loquace e ci mostri scene di vite precedenti relative al problema con il quale la persona deve fare i conti attualmente, ma neppure il più abile dei "lettori" saprà far parlare quest'aura prima che sia giunto il momento; d'altra parte non tutti riescono a vederla e non in tutti è sviluppata, proprio come le altre due aure di cui parleremo in seguito. Questo non vuol dire che in alcuni sia inesistente, ma piuttosto allo stato embrionale.

Può accadere, a volte, guardando una persona, di vedere un altro volto che si sovrappone al suo o di veder sfilare tutta una serie di volti; queste sono informazioni sorprendenti, perché svelano il passato memorizzato nell'aura causale di ogni individuo. L'esempio che segue vi aiuterà a comprendere.

Un giorno stavamo seduti, in cerchio, a chiacchierare con un

gruppo di amici del più e del meno. Ad un dato momento, siccome la conversazione mi interessava poco, il mio sguardo si posò in modo distratto e sognante su un amico che era di fronte a me. Allora, con mia grande sorpresa, vidi un vecchio amerindiano seduto come lui a gambe incrociate, sovrapposto alla sua persona; la visione durò solo pochi secondi, ma mi rimase impressa per la sua forza e la sua chiarezza. Quell'amico ancora oggi si occupa di Amerindiani: è uno specialista della capanna essudatoria e delle tradizioni del popolo Lakota. Si potrebbe paragonare la visione di quei volti ai vari capitoli delle nostre vite successive; tuttavia è molto difficile trarne conclusioni efficaci.

Come tutto ciò che riguarda l'aura causale, questo tipo di lettura non può essere provocato, e la ricerca forzata di queste percezioni potrebbe creare soltanto un blocco e portare il "lettore" in un vicolo cieco. Invece, quando queste informazioni si presentano spontaneamente, bisogna sapere che non accade per caso.

Le due aure seguenti dipendono in maggior grado dal nostro stato di elevazione spirituale e riguardano molto meno il piano fisico e psichico; ci accontenteremo dunque semplicemente di nominarle.

5. L'AURA DI VITALITÀ DIVINA è difficilmente osservabile sulla Terra; corrisponde a stati di coscienza cristica e buddhica che oggi sono poco sviluppati.
6. L'AURA DELLO SPIRITO DIVINO è caratterizzata da un'immensa luce bianca, di quando in quando colorata da un'onda dorata.

### Altre caratteristiche dei corpi sottili

#### 1. I NADI

Proprio come esistono vene e arterie nel nostro corpo fisico, possiamo percepire analoghe vie di comunicazione sui corpi sottili. La differenza è che invece di veicolare il sangue, in queste "vene" sottili circola il *prana*\*, ovvero un'energia la

\* N.d.A.: il prana si trova nell'aria che respiriamo, il che spiega l'uso degli esercizi respiratori da parte di molti yogi indiani che ne conoscono l'esistenza.

cui funzione è nutrire e mantenere la vitalità dei nostri veicoli meno densi, e di conseguenza la buona salute del nostro corpo fisico.

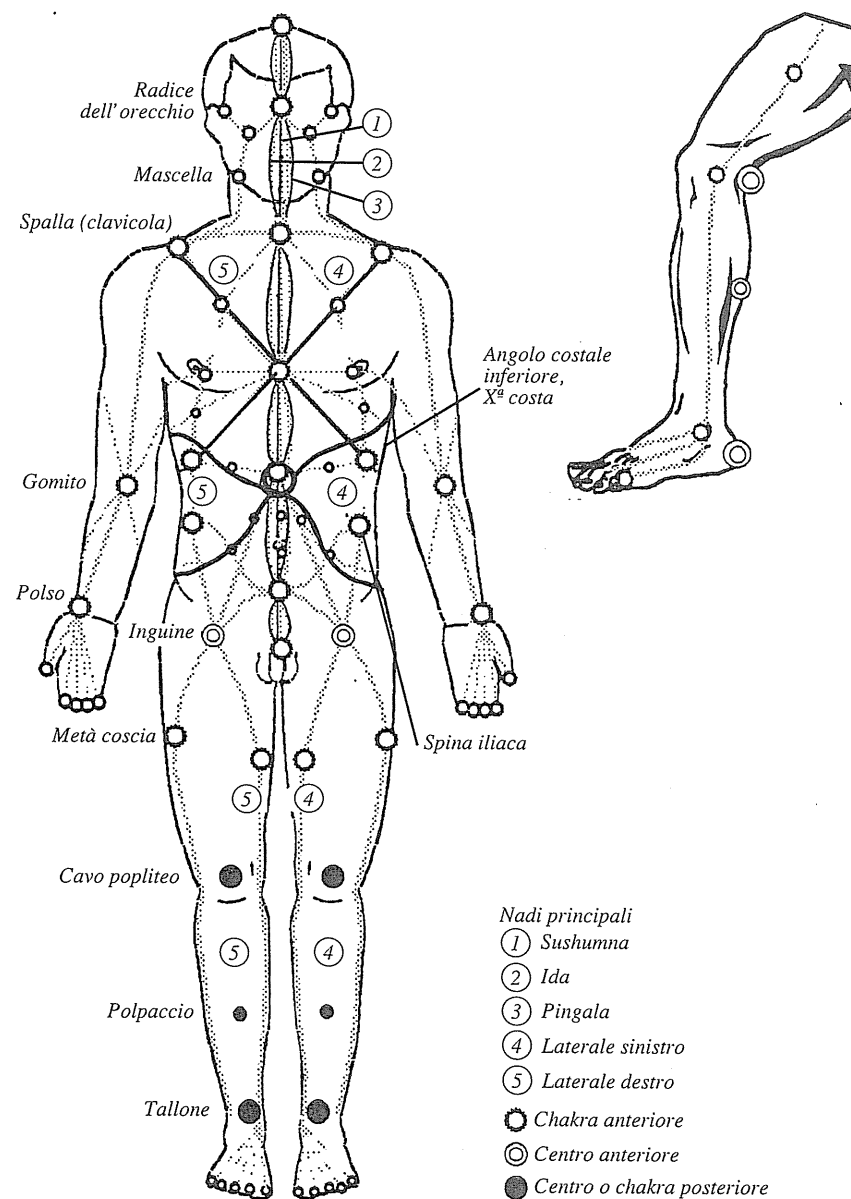
Questi canali (*nadi*) si presentano come “vene” bianche e luminose, che non è sempre facile osservare. Sul corpo ve ne sono diverse migliaia, e quando si incrociano danno luogo a un punto di dinamizzazione nell'organismo. Quando i nadi principali si incrociano fra loro, abbiamo un *chakra*, fra i cui ruoli essenziali vi è quello di presiedere al buon funzionamento delle ghiandole endocrine.

Il nadi principale, detto “Sushumna”, si trova lungo la colonna vertebrale. Lungo questo nadi scorre la forza della Kundalini, a mano a mano che si sviluppa la nostra evoluzione spirituale. Questo canale che parte dal perineo per arrivare alla sommità del capo ha bisogno di un'eccellente circolazione ed il lettore d'aura farà attenzione alla presenza di eventuali perturbazioni lungo tale tracciato.

A questo nadi se ne aggiungono altri due altrettanto importanti: uno a destra, detto “Ida”, e l'altro a sinistra, detto “Pingala”, che sono i vettori dell'energia maschile e femminile. Questi tre nadi si ritrovano nel caduceo, simbolo della scienza medica. L'energia della Kundalini s'innalza lungo questi canali principali, e con il procedere dell'evoluzione interiore sveglia i vari chakra situati lungo il percorso. Il risveglio di tutti i chakra significa lo sviluppo di tutti i corpi sottili ad essi corrispondenti, ovvero il conseguimento di uno stato che tutte le religioni chiamano “estasi” o “felicità”.

Dal punto di vista concretissimo della salute, un'insufficiente circolazione dell'energia sottile nei nadi può comportare molteplici problemi, proprio come un'insufficienza circolatoria sul piano fisico. Un nadi discontinuo, che appare come tratteggiato, non consentirà una corretta circolazione dell'energia; così, a dei nadi deboli nelle gambe corrisponderà una cattiva circolazione sanguigna; se il nadi che si dirige verso il cuore è tratteggiato, allora bisognerà fare attenzione ad un possibile problema cardiaco nei mesi o negli anni a venire; se si tratta dei nadi che attraversano la gabbia toracica, bisognerà dedurre una deficienza dell'apparato respiratorio.

Esistono tre tipi di nadi che si differenziano a seconda della



loro radianza e della loro larghezza, proprio come le arterie, le vene o i capillari sul piano fisico. I più facili da percepire, sono di solito quelli lungo le gambe e sul busto: questi ultimi sembrano bretelle incrociate all'altezza del petto, e saranno quindi visibili sia di schiena che di fronte.

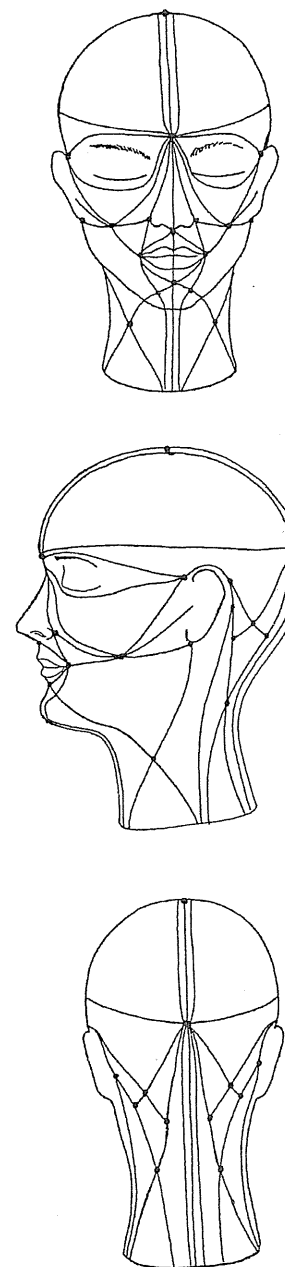
Quale che sia il nostro caso, non dovremo dimenticare che la lettura dell'aura può consentirci di rilevare un problema già manifesto sul corpo fisico, ma anche di prevederlo prima che entri in attività su quest'ultimo piano.

## 2. I CHAKRA

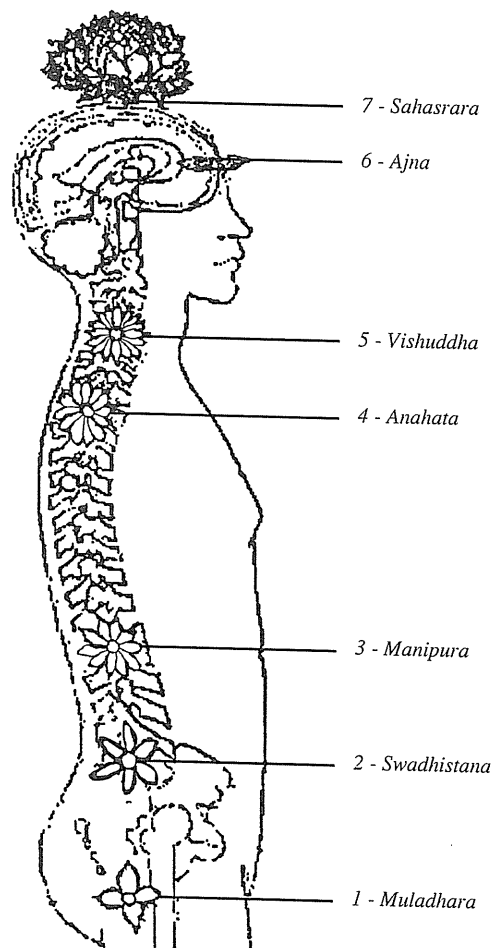
I chakra, come abbiamo appena visto, sono il risultato dell'incrocio di due o più nadi. Ce ne sono parecchi (ottocentottantamila), ma i principali si situano lungo la colonna vertebrale, e sono sette. Sono come sette porte, sette livelli di coscienza che si aprono al momento giusto lungo la nostra evoluzione, e che soprattutto non dobbiamo forzare perché rischieremmo un vero e proprio terremoto interiore che potrebbe ridurci ad uno stato vegetativo per anni interi. Esistono seminari e pratiche per "aprire i chakra", ma sono cose che sconsiglio assolutamente, perché forzare il ritmo di un chakra significa forzare la nostra stessa evoluzione, il che comporta sempre aberrazioni. Esistono barriere protettive che fanno sì che non si sia chiarudiente o chiaroveggente: se queste barriere vengono infrante senza la dovuta evoluzione interiore, lo sperimentatore si troverà di fronte a un flusso di informazioni incoerente e confuso, a visioni di cui non saprà che fare, e che lo squilibreranno. La vita quotidiana diverrà allora insopportabile perché sarà incapace di farvi fronte, e la sua evoluzione interiore rallenterà considerevolmente.

I chakra compaiono sull'aura e sul corpo eterico come zone luminose in sovrimpressioni. Sono visibili sia di fronte che di spalle e, guardandoli di profilo, sarà facile notare la differenza di attività luminosa nonché la forza e la direzione del loro fascio, a forma di imbuto.

Vengono anche chiamati "plessi", "ruote", "centri energetici", a seconda delle varie tradizioni; si tratta in realtà di rice-trasmittenti di energia, che servono da ricettori e trasmettono tutte le informazioni provenienti dai piani sottili. È attraverso i chakra che vengono emesse quelle vibrazioni suscettibili



Nadi principali della testa



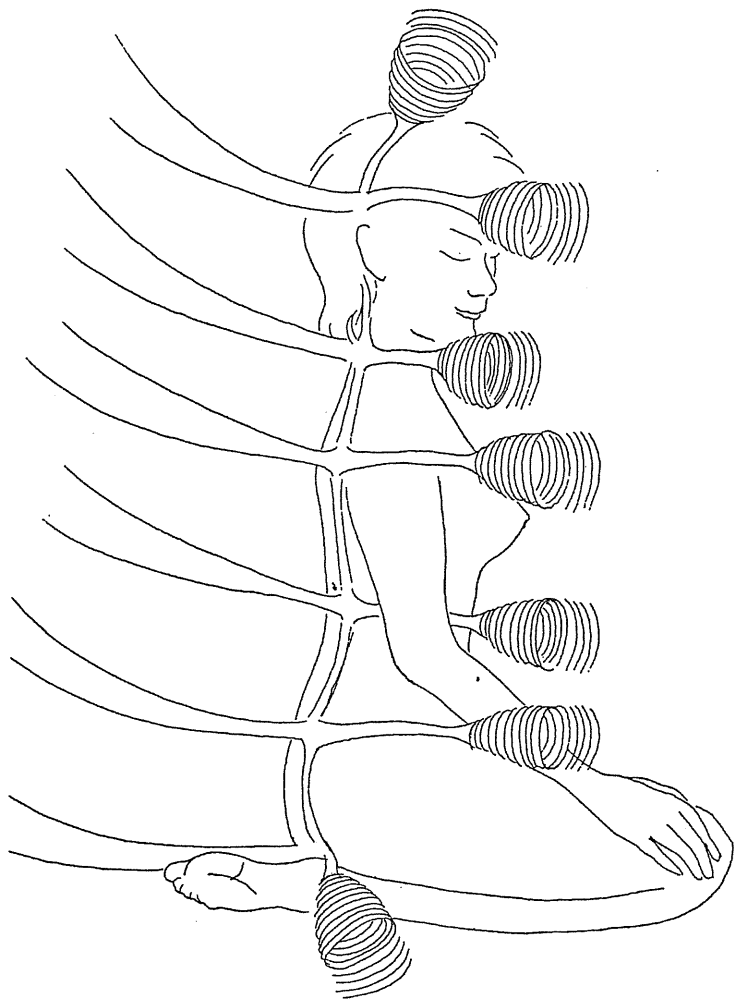
di modificare il nostro essere e il nostro ambiente. Sono ancora i chakra a contenere e ritrasmettere i nostri blocchi e le nostre angosce. Essi sono in relazione con le ghiandole endocrine e, per mezzo di queste ultime, riempiono di vita gli organi fisici ad essi corrispondenti (vedere tabella alla fine del capitolo).

Quando leggiamo l'aura, è possibile vedere l'energia di cui i chakra sono composti attraversare il corpo fisico: si presenta come una specie di turbine che assorbe energia dalla parte posteriore del corpo, per ritrasmetterla sulla parte anteriore. Questi turbini sono più o meno larghi, più o meno colorati, e si vedono meglio di profilo (vedere illustrazione alla pagina seguente). È proprio nel centro di quel turbine che va ad infilarsi la forza del prana, e più un chakra ne assorbe, più è forte la sua radianza e più è aperto.

I chakra misurano all'incirca una decina di centimetri, ma la loro radianza va a volte molto oltre questa dimensione. Contengono in sé le vibrazioni di tutti i colori dello spettro, ma ve n'è sempre una dominante per ognuno di essi. Più il chakra è luminoso e più il suo colore sarà chiaro, vivace, brillante... ovviamente!

Il chakra stesso si presenta come un fiore, i cui petali variano di numero. Si tratta di un fiore che si chiude e si apre più o meno ritmicamente; la lettura dell'aura consentirà di vedere se un chakra funziona bene: se il suo ritmo è irregolare, se è troppo aperto o troppo chiuso, vi saranno ripercussioni sul corpo fisico, giacché la sua funzione precipua è di regolare le ghiandole endocrine, nonché un certo numero di organi e di funzioni vitali. I chakra ruotano in senso orario, quando sono ben equilibrati; se un chakra gira in senso inverso, si chiuderà e non assorbirà più le energie essenziali al proprio buon funzionamento. Dal punto di vista psicologico, siccome non riceverà più informazioni dall'esterno, proietterà la propria visione del mondo: si tratterà allora di una mera proiezione, di una percezione immaginaria che non corrisponderà ad alcuna realtà oggettiva. Dal momento che ogni chakra corrisponde ad una zona ben definita, la sua perturbazione si manifesterà in funzione di tale zona.

È estremamente interessante conoscere l'influenza di ogni



*I chakra visti di profilo*

chakra sul nostro comportamento, per meglio capire i mali che ci abitano.

- I. Il PRIMO CHAKRA, o chakra COCCIGEO, determina la nostra condizione fisica e la nostra volontà di vivere. Se funziona bene, i nadi delle gambe sono generalmente ben irrorati; esso produce gioia di vivere e fiducia nella vita. Se è bloccato, avremo una persona di salute cagionevole, mal radicata e soggetta a vari disturbi.
- II. Il CENTRO PUBICO riguarda tutto ciò che ha a che fare con la sessualità. Dà la facoltà di offrire e ricevere piacere sessuale, ma per un orgasmo totale non basta solo questo chakra in funzione... bisogna che *tutti* i chakra siano aperti.

Nella parte posteriore di questo plesso abbiamo il SACRO, legato alla creazione fisica e all'energia di cui un individuo dispone. Se questa zona gira a rallentatore, la sessualità sarà impoverita e frustrante. La relazione sessuale consente, quando viene vissuta con amore e rispetto, di andare al di là di noi stessi, in un completo abbandono, in una comunione totale. Allora si trasforma in un'esperienza sacra, che ci ripulisce e ci rinvigorisce su tutti i piani, da quello più fisico a quello più sottile.

- III. Il TERZO CHAKRA, o del PLESSO SOLARE, determina il nostro posto nel Tutto, nel cuore dell'Universo. Quando questo plesso è ben sviluppato, l'individuo conosce una sensazione di pienezza e di unità, sentendosi contemporaneamente unico e collegato all'essenza della Vita. Nella maggior parte di noi, questo chakra spesso funziona come una spugna che assorbe tutte le emozioni transitorie, nostre o altrui. Se è stressato, potrà causare disturbi alle surrenali; se invece è troppo chiuso, potremo sentirci tagliati fuori da tutto, non distaccati ma indifferenti. A metà strada fra il cuore e la sessualità, questo chakra serve da ago della bilancia fra queste due energie quando è invece pienamente sviluppato, altrimenti la sessualità non sarà sempre connessa all'amore.

Nella parte posteriore, il centro del diaframma rappresenta l'amore dell'individuo per se stesso, per la sua salute fisica, per il suo stato in generale.

- IV. Il QUARTO CHAKRA, o chakra DEL CUORE, è il chakra dell'Amore con la "A" maiuscola per tutto ciò che vive sulla Terra e nei cieli. Quando è sviluppato in modo armonioso, consente di vedere le buone qualità essenziali di tutti gli individui, pur non ignorandone i difetti. Se funziona male, avremo un amore di tipo mercantile. È alquanto chiamato in causa da tutti i veri terapeuti: ne ripareremo più tardi, quando tratteremo delle cure.

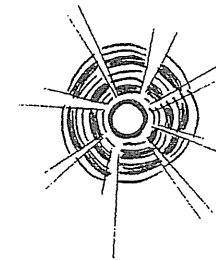
Nella sua parte posteriore, all'altezza delle scapole, questo plesso stimola la nostra azione sul piano fisico. Il suo buon funzionamento ci conferisce un atteggiamento che chiama a sé il successo in tutti i campi in cui ci manifestiamo. La sua chiusura ci darà un senso di lotta permanente, di lentezza in tutto ciò che vorremmo realizzare. In tal caso sarà la volontà a prevalere sull'amore.

- V. Il QUINTO CHAKRA, o chakra DELLA GOLA, corrisponde alla creatività su un piano non fisico. Creatività artistica, ricerca, potranno far parte del buon sviluppo di questo chakra. Esso riguarda anche la nostra capacità di cogliere ciò che ci viene proposto per progredire, quale che sia l'ambito di tale progresso. La fiducia nella vita è importante nello sviluppo di questo chakra, nonché la capacità di riconoscere che le nostre manchevolezze sono imputabili solo a noi stessi.

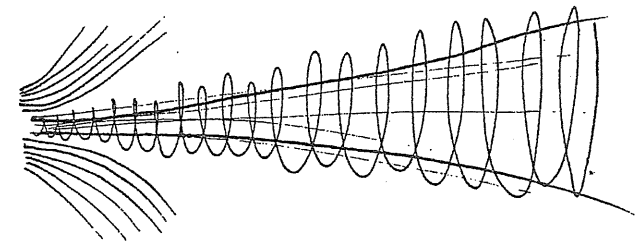
Nella sua parte posteriore, questo chakra riguarda le nostre relazioni con l'ambiente di lavoro e con la società in generale. Un orgoglio tale da impedirci di riconoscere la nostra eventuale incompetenza potrà indebolire la parte posteriore di questo chakra che, quando è invece al massimo della sua espansione, collaborerà al successo professionale dell'individuo. Il senso di fallimento nella vita sociale ne rinforzerà la chiusura, la quale, a sua volta, causerà la temuta sconfitta.

- VI. Il CHAKRA FRONTALE, o TERZO OCCHIO, è quello che presiede l'intuizione, alla chiarezza e alle idee creative. Affinché queste idee vedano la luce, è assolutamente necessario che il centro ad esse corrispondente nella parte posteriore del capo sia aperto, altrimenti non ce la faran-

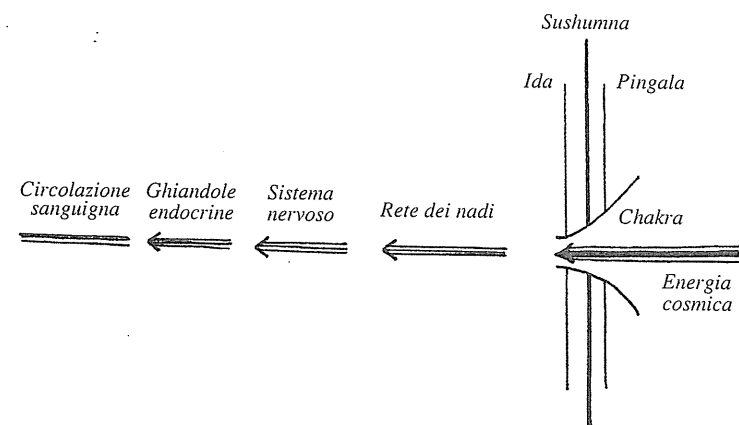
Un chakra visto di fronte



Un chakra visto di profilo



Funzionamento del chakra





no mai: in tal caso la situazione sarà confusa, perché l'individuo si sentirà continuamente frustrato dai progetti che non si concretizzano mai. Rifiuterà in generale di avanzare di un passo alla volta per realizzarli, e desiderando raggiungere la meta ma rifiutandosi di percorrere il cammino. Se, invece, la parte posteriore del chakra sarà aperta ma la parte frontale girerà a rallentatore, la situazione non sarà poi tanto migliore: il progetto o le idee, pur sbagliati, riusciranno a concretizzarsi abbastanza per dar adito a perversioni o ad azioni poco chiare che avranno a disposizione sufficiente energia per realizzarsi.

VII. Il CHAKRA CORONALE, o SETTIMO CHAKRA, è l'apice della apertura di tutti gli altri: è il chakra della spiritualità che ci ricollega a Dio, al Senza Nome o a tutto ciò che rappresenta lo Spirito. Proprio come il chakra di base ci ricollega con la Terra e con le energie della Madre Primordiale, questo ci mette in contatto con il Padre e le Energie Cosmiche. Se si è sviluppato armoniosamente offre pace e serenità, proprio quello che tutti cerchiamo. Spesso mi accade di vedere, nei casi di cancro, un'interruzione delle energie proprio sulla sommità del capo e all'altezza dei piedi: per me, questo vuol dire suicidio inconscio, perché è come se la persona si fosse tagliata i viveri che giungono dal cielo e dalla Terra sui piani sottili, e non si alimenti dunque più.

I CHAKRA MENO IMPORTANTI, detti anche SOTTO-CHAKRA oppure CHAKRA SECONDARI, hanno soltanto un ruolo di emissione; ridinamizzarli nel corso di un trattamento potrà tuttavia consentire una migliore circolazione dell'energia nei nadi e, per ripercussione, nell'insieme dell'organismo. Fra questi chakra secondari, segnaliamo quelli dei polsi, quelli sulla parte interna del gomito, quelli delle ascelle, quelli nel cavo popliteo, quelli dei talloni e, più generalmente, in corrispondenza di tutte le articolazioni principali.

Se partiamo dall'idea che il nostro organismo sia un universo in miniatura, potremmo paragonare i sette chakra alla costellazione dell'Orsa Maggiore.

Talvolta, nel corso della nostra evoluzione, accade che i nostri chakra si aprano, ma che siano ancora ingombri di scorie e di

alcuni blocchi: riceviamo allora in abbondanza le energie provenienti dall'esterno, ma non riusciamo ad irradiarle sufficientemente per proteggerci dalle energie perturbatrici o per attirare solo le più luminose. In tal caso, ci sentiamo spossati in un qualsiasi ambiente aggressivo o stancante.

Con la lettura dell'aura è possibile vedere se un chakra è indebolito; ma possiamo servirci anche di un metodo tratto dalla chinesologia, quando si tratta dei sette chakra principali. Mettete una mano su un chakra, allungate il braccio libero orizzontalmente e chiedete a un amico di sottoporvi a questo test: dovrà con una mano abbassare il vostro braccio teso, mentre cercherete di opporre resistenza per mantenerlo nella sua posizione iniziale, con tutta la vostra forza. A seconda della facilità con cui il braccio si indebolirà e cadrà verso il basso, avrete un'indicazione sulla maggiore o minore forza del chakra testato. È un esercizio divertente, e può già mettervi sulla pista giusta perché il corpo non mente...

### I vari regni

Le mie numerose uscite dal corpo e letture dell'aura mi hanno permesso di comprendere che tutto ha un'aura.

Un oggetto ordinario emana un'aura eterica più o meno sviluppata secondo diversi criteri: se si tratta di materiale naturale o sintetico, per esempio.

Un oggetto di culto sarà impregnato dei pensieri di coloro che lo investono della loro venerazione e delle loro preghiere, e la sua radianza lo testimonierà.

Un oggetto d'arte sarà impregnato dal pensiero del suo creatore. Probabilmente è anche per questo che certi quadri o certe sculture risvegliano tante emozioni al di là dell'estetica generale.

"Gli oggetti hanno dunque un'anima", e possono rigenerare o indebolire i luoghi in cui vengono a trovarsi. Di questo va tenuto conto.

Gli animali, invece, si prestano meno facilmente a questo tipo di osservazione, perché istintivamente non amano sentirsi penetrati a tal punto nella loro intimità, senza averci invitati.

## Gli animali

### L'AURA

Ogni essere vivente ha diverse aure, anche se alcune sono ancora a uno stato embrionale. Ma il mondo animale mi ha spesso riservato delle belle sorprese.

Tutti coloro che hanno potuto cogliere lo sguardo in un animale cosiddetto "selvatico" lungo un sentiero nel bosco, la sagoma di una cerva in una radura all'alba, sanno che quel momento resterà impresso nei loro ricordi.

Allo stesso modo lo spettacolo dell'aura che si sprigiona da un membro del popolo degli Anima-li è ineffabile: anche se, molto spesso, sono sviluppate soltanto le prime tre aure, queste sono tuttavia così luminose, così trasparenti, così belle! Non voglio dire con ciò che questo popolo non abbia i suoi problemi, ma certo ha il vantaggio di essere meno mentale, meno inquinato da pensieri parassiti, meno tortuoso nei suoi procedimenti. Il pensiero e i sentimenti più diretti dei nostri fratelli animali rendono le loro aure più dense e più protettive.

Fra loro, come fra noi, ve ne sono di più evoluti, delle vere e proprie guide, maestri di grande maturità e di grande bellezza interiore. Sono più individualizzati e le loro aure diventano più complesse perché hanno la possibilità di concepire le astrazioni con maggiore facilità. Vedere l'aura del proprio compagno peloso, piumato, a quattro o a due zampe, non è facile: il gatto, l'animale più sensitivo per eccellenza, ben raramente accetta un'intrusione nel suo mondo intimo, e spesso confonde le carte, ovvero confonde l'aura, per proteggersi. Soltanto se godete di un contatto privilegiato con il mondo animale potrete avere accesso a una più facile lettura; in tal caso l'aura astrale, che in genere è la più ampia negli animali come nell'uomo, vi catturerà con i suoi vividi colori, fedeli testimoni dei sentimenti momentanei. Infatti il popolo animale ha un facoltà che noi abbiamo perso da tempo, e che oggi cerchiamo di ritrovare: gli animali vivono *qui ed ora*, ed esprimono i sentimenti del presente.

### LE MALATTIE

Nulla è immobile, tutto cambia, solo il cambiamento non cambia e i nostri fratelli animali sono anch'essi trascinati da questa corrente.

Se un tempo grazie alla loro natura sana evitavano le malattie cosiddette psichiche o psicosomatiche, oggi non è più così. Ci sono diverse ragioni per questo fatto, tre delle quali, a mio avviso, essenziali:

- da un lato, il regno animale si evolve come qualsiasi altro regno e a poco a poco sviluppa una mente più ampia, pensieri più astratti, con tutti i pro e i contro che ne derivano. Il modo semplice e chiaro di concepire certi eventi finisce con il complicarsi, ma anche con l'arricchirsi di riflessioni più sfumate. L'animale sarà dunque meno "primitivo" agli occhi dell'uomo perché le sue reazioni si riveleranno motivate da un pensiero più elaborato;
- d'altra parte, l'animale domestico e soprattutto l'animale di compagnia interagisce molto con l'ambiente umano. Viene a trovarsi in una situazione un po' irregolare, sicché non è più completamente unito al resto del mondo animale che non lo riconosce più in quanto tale, senza peraltro venire riconosciuto dall'uomo né diventare propriamente umano. È il "mal-essere" che anche molte persone conoscono lungo la strada della spiritualità, quando i loro propositi, le loro azioni, non sono più riconosciuti dalle persone care, ma non li hanno resi ancora abbastanza solidi e abbastanza sicuri di sé per camminare da soli. Il mal-essere e la dipendenza si radicano dunque negli animali da compagnia che, in stretta comunicazione con le aure dei loro "padroni", sviluppano malattie un tempo sconosciute alle loro specie. Contraggono così, per imitazione, malattie molto umane, che possono andare dalla depressione a disturbi di vario genere, sul piano fisico e su quello psichico. Non nego l'azione delle manipolazioni genetiche, del cibo conservato, degli incroci di razza spinti oltre ogni limite, del frequente stress, sullo stato di salute fisica e psichica dei nostri compagni di strada: è evidente che tutto questo contribuisce a indebolire un capitale genetico che un tempo era solido. Tuttavia, a mio parere, esiste un'altra causa per le malattie del popolo degli animali.
- Questo popolo, in effetti, ha sempre voluto collaborare nel senso più nobile del termine con l'uomo; il rancore non fa certo parte del modo di essere degli animali e il loro amore incondizionato per noi umani è una lezione di saggezza quo-

tidiana. Questo loro amore che non si aspetta nulla in cambio, scevro da ogni giudizio, li spinge a una generosità illimitata. Accade così sempre più frequentemente che i nostri compagni assumano su di sé malattie che erano destinate a noi... e questo, a volte, fino alla morte. Le piccole forme-pensiero che ci ingombrano, i miasmi eterici che attiriamo su di noi, vengono così deviati verso i compagni animali. I gatti, quando si leccano, si sbarazzano più facilmente di queste scorie ingombranti di quanto possano fare i cani, i quali possono sviluppare eczemi atipici o malattie per le quali è difficile trovare un rimedio. Ecco cosa dice il cagnolino Tommy nell'opera *Il popolo degli Anima-li*\*:

«Quando qualcosa di traumatico, un dolore, deve avvenire da qualche parte, non lo sappiamo sempre un po' prima; vediamo una *luce oscura* formarsi in un certo luogo. Spesso ne ignoriamo la fonte, ma i più vecchi fra noi insegnano che essa esce dall'essere che deve subire il trauma e che andrà ad *avvelenare* un luogo preciso. È simile ad una collera dell'essere contro se stesso: fra di noi non si sa bene che cosa significhi, ma è una cosa che constatiamo per gli uomini. Lo Spirito di Vita può talvolta chiederci di farci carico della *luce oscura* destinata ad un essere umano che amiamo: allora accettiamo che il trauma si scarichi su di noi e che la forza vitale abbandoni la nostra forma. Non è un dovere, ma un amore che ci spinge a far così: ve ne rendete davvero poco conto... e questo ci addolora. Una voce mi mormora che voi ignorate i legami che vi uniscono a noi, e che noi torniamo a voi sotto forme diverse di vita in vita... e persino più volte in una stessa vita».

#### I TRATTAMENTI

I trattamenti esseni relativi al popolo animale sono semplicissimi: sarà indispensabile lo stesso stato d'animo che riserveremo per le cure agli esseri umani, ma si tratterà soprattutto di imporre

\* Anne e Daniel Meurois-Givaudan, *Il popolo degli Anima-li*, Edizioni Amrita, Torino.

le mani affinché la luce possa passare e agire dove è necessario.

I quattro zampe ricevono la maggior parte della loro energia attraverso la colonna vertebrale, soprattutto nel punto che si trova a pochi centimetri dalla coda.

Quale che sia la malattia, è utile appoggiare una mano in quel punto preciso, e l'altra sul punto che fa male, guardando l'animale all'altezza della sua fronte. Qui, sulla fronte, spostere poi la mano che non si trova sulla colonna vertebrale.

In questo modo riattiverete un centro vitale situato sulla colonna vertebrale che riceve direttamente la luce, ma che rallenta la sua azione durante la malattia. La riattivazione del chakra frontale permetterà inoltre all'animale di attingere dalla sua sensibilità e dalla sua intuizione la forza necessaria per ristabilirsi.

#### L'aura delle coppie

La vita di coppia richiede molto amore ma anche di "saperci fare", e di "saper essere"!

Restare al proprio posto senza sconfinare nel territorio dell'altro è già di per sé tutto un programma; farsi comprendere e comprendere è una scuola continua. Le parole sono una vera torre di Babele: quelle dette, quelle mal dette, quelle non dette, quelle che si sarebbero dovute dire sono all'origine di molti "mali" delle coppie moderne.

Per me è sempre molto istruttivo osservare l'aura di una coppia; è un tipo di lettura spesso ricco di insegnamenti.

Quando due persone si amano o si distruggono a vicenda, ma comunque interagiscono strettamente, le loro aure si mescolano, si compenetrano, si respingono o si attirano in modo davvero spettacolare.

Le aure non mentono, non possono trarci in inganno. Mi è accaduto, ad esempio, di vedere l'aura di un uomo e una donna che vivevano insieme: l'aura dell'uomo era così ingombrante da asfissiare letteralmente quella della sua compagna che invece si ritirava, si faceva più piccola, soffocata dalla sua presenza. Era evidente che questa situazione non poteva durare, e che si rendeva necessario un cambiamento affinché quella coppia riuscisse a cooperare armoniosamente.

Nelle coppie conflittuali si sviluppano colori di un rosso aggressivo, sotto forma di lampi uncinati: le aure si lacerano, si

scontrano fra loro, e prendono il sopravvento a turno; lo spettacolo si presenta come un vero e proprio combattimento dove i due lottatori mirano alla vittoria.

Se i due componenti di una coppia non provano più niente l'uno per l'altro, quando sono insieme le loro aure restano immobili, come l'acqua stagnante di una palude.

Se invece si tratta di veri innamorati, le aure si abbracciano, si mescolano con molta armonia, e lo spettacolo sarà allora di una luce intensa di grande bellezza.

Se uno soltanto dei due è innamorato, allora la sua aura avvolgerà con tenerezza quella dell'altro componente della coppia.

Alla fine del capitolo, alcune illustrazioni vi consentiranno di avere un'impressione visiva più precisa. Quando parlo di coppia, mi riferisco a questo termine in senso lato: può trattarsi di una madre e di sua figlia, di un fratello e una sorella, di due amici o di due amiche, che svilupperanno, quando sono insieme, un'aura di coppia, che si trasformerà in aura di gruppo se il loro numero aumenta.

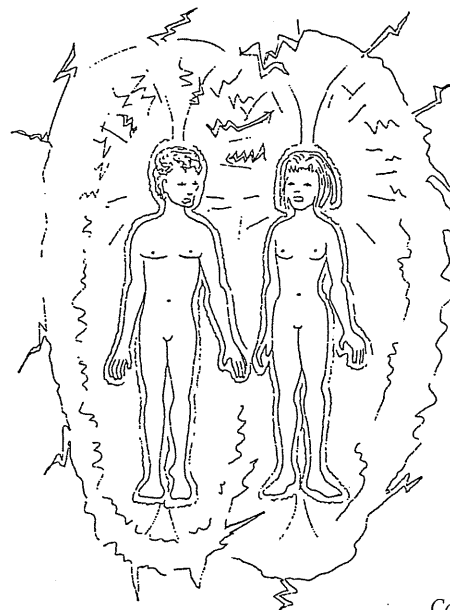
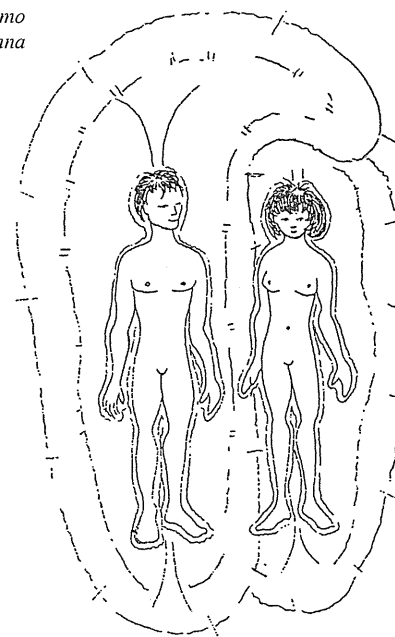
Ben raramente ho potuto constatare in una coppia o in un gruppo aure sufficientemente chiare e limpide da non interferire in quella dei o del partner. Probabilmente è proprio questa la nostra difficoltà prima: esistere senza che la nostra esistenza finisca con lo sminuire qualcun altro, crescere senza che l'altro ne sia rimpicciolito, prendere il proprio posto senza sconfinare nel posto altrui.

L'essere umano, un giorno, certamente ci riuscirà; ma è una vera e propria impresa, in un mondo in cui ci viene insegnato a combattere per vincere, e in cui abbiamo dimenticato che l'unica vittoria possibile sarà quella che riporteremo su noi stessi.

L'unico cambiamento che possiamo mettere in atto è il nostro; cambiare l'altro è un'illusione alla quale non vogliamo più credere, eppure vi restiamo aggrappati e la mettiamo regolarmente in atto nella vita quotidiana... col rischio di perdere la bussola.

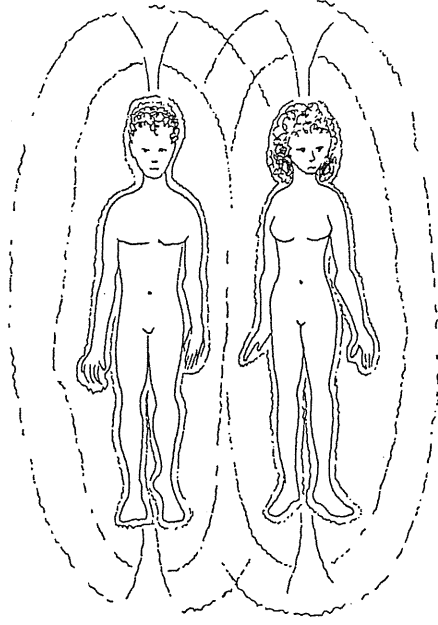
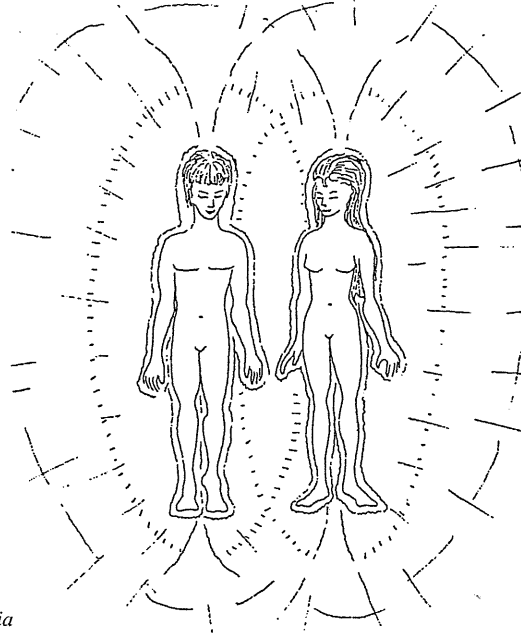
La bontà, l'amore, la bellezza sono contagiosi: sviluppiamoli dentro di noi, e la nostra aura potrà ritrasmetterli al di là delle apparenze e delle circostanze della vita... così, a poco a poco, la vita stessa si trasformerà!

*Coppia in cui l'uomo  
domina sulla donna*



*Coppia in conflitto*

Coppia in profonda armonia



Coppia in cui regna l'indifferenza

NOME DEL CHAKRA	GHIANDOLA	ORIENTAMENTO CORRISPONDENTE	CORPO	ZONA DEL CORPO CORRISPONDENTE	ORMONI
1. Plesso coccigeo Muladhara Chakra di base	Surrenali	Dualismo da superare Forza vitale Serbatoio della Kundalini Relazioni con il denaro e il lavoro	Corpo fisico Do Rosso	Reni, apparato urinario, asse dorsale, bacino, organi genitali, linfa, sperma	Testosterone
2. Plesso sacrale Swadhistana Hara	Gonadi ovaie, prostata testicoli	Vita fisica e manifestazioni della natura animale, sessualità, pulsioni	Corpo eterico, vitale Re Arancione	Colonna vertebrale, ossa, denti, unghie, gambe, ano, retto, intestino, prostata, sangue	Adrenalina Noradrenalina
3. Plesso solare Manipura	Pancreas	Energia emotiva Centro dei desideri Volontà di comportarsi in modo pio	Corpo emozionale, astrale Mi Giallo	Fegato, cistifellea, stomaco, milza, sistema nervoso, zona lombare, addome	Insulina
4. Plesso cardiaco Anahata	Timo	Centro dell'Amore-Sagezza Consapevolezza dell'azione attraverso il gruppo	Corpo causale Fa Verde	Cuore, pelle, sistema circolatorio, parte interna dei polmoni	Ormone del timo
5. Plesso laringeo Vishuddha	Tiroide Paratiroide	L'intelligenza in azione, creazione per mezzo del Verbo, consapevolezza di sé	Corpo mentale Sol Blu	Sistema respiratorio, esofago, voce, collo, mascella, nuca	Tiroxina tri-iodotiroxina
6. Plesso frontale Ajna	Corpo pituitario Ipofisi	Forza d'animo Capacità d'intuizione e di chiaroveggenza	Corpo di vitalità divina La Indaco	Parte inf. del cervello, occhio sinistro, sist. nervoso, orecchie, naso, seni frontali e nasali	Vasopressina
7. Plesso coronale Sahasrara	Pineale Epifisi	Volontà spirituale Spirito di sintesi	Corpo di spirito divino Si Viola	Parte superiore del cervello, occhio destro	Serotonina

## Utilità della lettura dell'aura

*«Ciò che incontriamo nella vita è il destino.  
Il modo in cui lo incontriamo è lo sforzo  
personale».*

*Sai Baba*

Leggere l'aura non è un atto di magia che risolverà tutte le nostre difficoltà, ma un mezzo, fra altri, che consente di conoscere meglio, di prevenire le malattie prima che si stabiliscano nel corpo fisico, di sciogliere vecchi nodi la cui origine si perde nella notte dei tempi. Riportare in superficie eventi che credevamo di aver dimenticato e avevamo sepolto nell'inconscio, perché troppo pesanti da sopportare nel momento in cui sono accaduti, è spesso un'operazione dolorosa; ma lasciare che questi eventi continuino il loro continuo lavoro sotterraneo è certamente più pericoloso. È vero che ripulire il fondo di uno stagno non è una faccenda allegra, ma la gioia verrà dopo, quando l'acqua sarà trasparente non solo in superficie ma ovunque, a tutte le profondità.

Nei molti anni di pratica ci è capitato di incontrare persone di età, ambiente, razza e cultura diverse, ma tutte senza eccezione avevano nell'aura un problema non risolto e spesso dimenticato da tempo.

Una di queste persone, un giorno, venne da noi perché soffriva di emorragie intestinali, un problema che si ripeteva da anni e apparentemente irrisolvibile con i metodi abituali e classici. Dopo un'attenta lettura delle aure finalmente, a pochi metri da questa persona, sulla sua sinistra, riuscimmo a distinguere una forma-pensiero che sembrava risalire alla sua prima infanzia. La

forma geometrica, il colore, la densità del guscio ci segnalavano che si trattava di uno choc sul piano affettivo e sessuale; poi, dentro la forma-pensiero, comparve il volto di un uomo: non si trattava di una di quelle scene di vita che talvolta si animano nell'aura causale, ma di un'immagine più simile a una fotografia. A mano a mano che procedeva la lettura verbalizzavamo le nostre osservazioni, ma nella nostra descrizione nulla sembrava evocare qualcosa per la nostra paziente. Dopo un po' le chiedemmo di ricordare un momento, un nome o un fatto che potesse riguardare la sua prima infanzia. Infatti — come vedremo nel capitolo VIII — quando il problema evocato corrisponde esattamente a ciò che si vede dentro la forma-pensiero, questa oscilla, e allora sappiamo subito di aver colto nel segno.

La giovane donna cercò allora nella memoria, e a poco a poco affiorarono le lacrime; si ricordò di certi momenti, quand'era piccolissima, in cui la mamma l'aveva affidata al prozio, ed aveva subito certe manipolazioni poi dimenticate, ma rimaste irrisolte in profondità, che avevano lasciato un segno traumatico.

Con l'aiuto dell'età adulta, ora era in grado di risolvere quel problema con il perdono, perdonando anche se stessa; infatti in questi casi spesso la persona inconsciamente si colpevolizza e si disprezza. Finalmente, la donna aveva la possibilità di lavarsi via da dosso quella vecchia storia, che avrebbe ancora potuto turbarla chissà per quanto. Il lungo filo sottile che collegava quella forma-pensiero all'intestino finalmente si sarebbe spezzato e la forma-pensiero, non più alimentata, si sarebbe inaridita per mancanza di combustibile. Questo è un esempio fra tanti, ma può aiutarci a capire meglio una delle sfaccettature della lettura dell'aura e quali impieghi può avere.

La prevenzione di una malattia prima che essa si manifesti sul corpo fisico è un altro utile aspetto della lettura dell'aura; in realtà questo accade raramente, perché sono ben pochi quelli che chiedono una lettura dell'aura se non sono già ammalati... Ma succede piuttosto spesso che una lettura dell'aura richiesta per un certo disturbo, finisca per segnalarne altri, ancora non manifesti.

Allo stato attuale delle conoscenze, forse è più utile servirsi della lettura dei corpi sottili per cercare il nocciolo del problema affinché, partendo da questa base, l'organismo nel suo insieme

riacquisti la sua vitalità originaria. Si tratterà dunque di un lavoro di individuazione su tutti i piani: fisico, emotivo, psicologico e spirituale.

È evidente, oggi, che i terapeuti incominciano a rendersi conto del fatto che una malattia del corpo è molto spesso il riflesso di una malattia dell'anima; ed è proprio quanto ci veniva insegnato duemila anni fa... Già allora ci dicevano che la malattia è il segnale d'allarme inviato dai corpi sottili al corpo più denso, per dire «fermati, rifletti, sei sicuro di essere in armonia con le tue parole, le tue azioni, i tuoi pensieri?»

Perché il nocciolo del problema è spesso questo, e durante le tante letture dell'aura praticate abbiamo dovuto prenderne atto: quando uno dei corpi non è in armonia con gli altri, si crea una dissonanza da cui deriva il disturbo sul piano fisico. I nostri corpi sottili e non, nei rapporti che li governano, sono un po' come le corde di uno strumento musicale: se sono accordate, emetteranno un suono di piacevole ascolto, armonioso, a volte divino; ma se una corda è scordata, non vi è più nulla di gradevole all'orecchio.

Personalmente ritengo sia essenziale scoprire la causa del problema, con questo metodo o con uno dei tanti disponibili oggi; infatti, curare soltanto una conseguenza non consentirà mai di eliminare a livello profondo una malattia, quale che sia. Un giorno o l'altro ricomparirà una dissonanza, magari in un altro punto dell'organismo, ma con altrettanta virulenza, se non maggiore.

I nodi sono più o meno profondi, più o meno lontani nel tempo, più o meno presenti nella coscienza. È certo che una persona che svilupperà un cancro dopo aver subito una perdita (un lutto, un licenziamento, un divorzio, eccetera) saprà con una certa tempestività da dove viene la sua malattia; ma ci sono disturbi che sembrano non collegarsi a nulla, perché la loro causa è sepolta nel profondo, inconfessabile, colpevolizzante o troppo lontana. In tal caso, la lettura dell'aura è un mezzo per andare più a fondo. Tengo a precisare che si tratta di *un* mezzo, perché oggi la medicina olistica e certi approcci psicologici offrono anch'essi una panoplia di mezzi altrettanto interessanti ed efficaci.

A titolo di esempio, ci è accaduto di vedere, durante la lettura dell'aura, che alcune malattie gravi sono dovute al rifiuto di



incarnarsi: oggi, la medicina ufficiale ammette ormai che il feto senta, oda, reagisca nel ventre materno; se questo futuro bambino è atteso in condizioni cariche di tensione, se sa che si sta facendo di tutto perché non nasca o se, trattandosi di una bambina, sente che soltanto un maschietto sarebbe il benvenuto, è evidente che ne porterà le conseguenze, che possono andare da piccoli disturbi di poco conto a disturbi pesanti, a seconda della forza di carattere dell'essere che sta per nascere, e in funzione dell'accoglienza che, alla fine, gli verrà riservata.

Spesso abbiamo incontrato donne che desideravano un figlio ma non potevano averne; il loro era un desiderio sincero e cosciente ma non erano consapevoli della causa della sterilità, che tuttavia era visibile nell'aura. Ricordo in particolare il caso di una giovane donna che venne da noi perché ogni volta che desiderava un bambino doveva intraprendere una cura lunga e sgradevole. Al momento, di bambini ne aveva due. Guardando con attenzione il suo essere profondo, scorgemmo, in un primo momento, che sul suo lato sinistro circolava meno energia che sul lato destro. Senza entrare nei particolari, vi dirò che questa indicazione, per diverse ragioni, ci permise di comprendere che si trattava di un problema affettivo, riguardante la sua femminilità e, in generale, l'essere donna. I nadi delle gambe erano mal irrorati fino alla vita e si era tagliata fuori dalle energie telluriche, cosa che spesso vediamo nelle persone che rifiutano, magari inconsapevolmente, di vivere o di incarnarsi. Era proprio il suo caso, eppure non soltanto quella donna desiderava vivere, ma anche dare la vita. Una macchia sull'ovaia destra ci indicava un problema più specifico con il padre. Continuammo a esternare i nostri commenti, e a un certo punto le descrivemmo una forma-pensiero situata sul lato destro dell'aura astrale; i colori e i contorni di quella forma ci permettevano di datarla più o meno al momento della nascita della donna; a poco a poco tutto assunse nuova luce, e la giovane donna cominciò a parlare... Si ricordava il momento della sua nascita, quando suo padre, avendo saputo che si trattava di un'altra bambina, si era rifiutato di recarsi alla maternità. Rivisse i mesi in cui non comprendeva come un padre potesse essere così poco accorto, rivisse l'infanzia in cui aveva rimpianto di essere una bambina, e aveva incominciato a diventare anoressica... e più parlava, più la forma

vibrava, più i colori dell'aura astrale si modificavano sotto l'impeto dell'emozione che tornava a galla, evocando quei fatti. Poi, d'un tratto, più nulla, come se non fosse necessario andare oltre; come se quello che avevamo saputo fosse sufficiente; tutte le aure si raccolsero le une sulle altre, andando a formare un guscio di protezione. Non vedevamo più niente, e la lettura si concluse. Lenimmo quelle piaghe, ascoltammo ancora e ancora, amammo quella persona e la sua sofferenza. A poco a poco scese la pace: finalmente, aveva capito! La forma-pensiero aveva esaurito il suo lavoro, e ora si trattava di perdonare e accettare. Ci sarebbe voluto ancora del tempo e l'aiuto di terapeuti competenti, ma ormai avevamo le chiavi e anche la serratura, questa volta visibile. La incontrammo ancora: oggi è madre di quattro bei bambini, senza aver più avuto bisogno di alcuna cura.

La lettura consente anche, percependo i colori di base di una persona nella sua aura astrale, di rivelarne le capacità latenti, il potenziale di base e anche gli ostacoli che ne frenano il progresso. Anche qui, esistono altri test che possono dare le stesse risposte, senza passare per la lettura dei corpi sottili; tuttavia, siccome l'aura non può mentire e non ci permette di ingannare né noi stessi né gli altri, la sua lettura diventa uno strumento "neutro", e quindi utilissimo. È un'istantanea davanti alla quale non resta che prendere atto della realtà e agire con conoscenza di causa.

La lettura dell'aura è dunque un mezzo che non si oppone affatto ad altri mezzi, né si presenta come una panacea in fatto di diagnosi medica e psicologica; resta comunque un eccellente strumento complementare ad altre tecniche, oltre che di per sé completo.

### La milza e il fegato

È essenziale tener conto della radianza di questi due organi quando si pratica la lettura dell'aura. Infatti la milza eterica ha un ruolo vitale di grandissima importanza, quello di assorbire le energie sottili come se fosse un imbuto, per poi ridistribuirle in tutto il corpo. La milza agisce come un "piccolo sole", ed è così che la chiamavano gli Esseni. Quando è indebolita o malata, il corpo fisico rimane privo di difese. È il punto in cui il corpo vitale si radica nell'organismo; quando la milza è danneggiata o

se viene asportata, il pancreas sottile e il chakra da cui questo organo dipende fanno il possibile per sostituirla.

Quanto al fegato, è l'organo principale del piano astrale. Il suo rapporto con il terzo chakra e le emozioni è più che evidente, tant'è che queste ultime possono provocare il "mal di fegato"\* . È dunque essenziale tenere sotto controllo quest'organo sul piano sottile, perché il suo malfunzionamento può comportare dei disturbi in qualsiasi punto dell'organismo durante quelle malattie che vengono dette psicosomatiche.

Lo studio dell'aura ci consente anche di comprendere che la materia densa in questi casi è legata all'effetto, e non alla causa, in quanto il piano sottile è sempre preesistente al piano fisico, sia nel campo delle malattie come in qualsiasi altro campo.

Ed ora, penserete, a che ci serve sapere tutto questo se non vediamo l'aura! La questione sembra in realtà essenziale, eppure... non vedere è certamente frustrante se si vuole usare la lettura dell'aura per aiutare gli altri, ma comprendere i meccanismi dei corpi sottili, conoscere l'influenza del piano sottile sul piano fisico ci consente di risalire alla fonte del "male" nostro o altrui. In questo modo possiamo agire, ed ecco che questo "male" può diventare un "bene": quante persone, infatti, hanno cominciato a cambiare la loro vita dopo un incidente, dopo una malattia grave, di cui hanno compreso l'utilità solo mesi o anni più tardi?

\* N.d.T.: nel testo originale c'è un gioco di parole intraducibile in italiano, perché in francese *foie* (fegato) e *foi* (fede) si pronunciano allo stesso modo; la crisi epatica può essere anche, quindi, una crisi "di fede".

#### CAPITOLO IV

### Chi riesce a leggere l'aura?

*«Il più saggio fra i saggi non farà mai sì  
che un gambero cammini in avanti».*

*Aristofane*

Aristofane non lo diceva per scoraggiarci. È vero che ognuno ha in sé la capacità di leggere l'aura, proprio come tutti possiamo imparare la matematica o la musica... Tuttavia, proprio come non è per caso che si diventa un Einstein o un Mozart, è molto probabile che, anche in questo campo, ci siano quelli più dotati e quelli meno dotati.

Quanto a me, non ho mai creduto al caso e le molte esperienze che ho vissuto fuori dal corpo mi hanno condotta a pensare che il "dono" è ben altro di ciò che crediamo sia di solito. Su altri piani di coscienza, che potremmo chiamare "i regni del dopo-vita", ho incontrato esseri che si preparavano alla loro futura incarnazione\* e, a questo scopo, si dedicavano al perfezionamento di una conoscenza che avrebbero usato più tardi; in alcuni casi, si trattava di qualcosa che avevano già esplorato in passato. Ho visto medici, architetti, musicisti coltivare la loro arte; bisogna precisare che su tutti i piani del dopo-vita o del pre-vita (dipende sempre da che parte vogliamo guardare la vita!), l'apprendimento è un vero e proprio piacere e avviene con una facilità e una rapidità che tutti saremmo felici di goderci anche su questa Terra. Accade così che certe persone rinascano con quelli che chiamiamo "doni", in campi in cui, di fatto, si sono perfezionate passando da un'esistenza all'altra.

\* Anne e Daniel Meurois-Givaudan, *Terra di Smeraldo*, Edizioni Amrita, Torino.

Il Fratello velato di rosso di cui si narra in *L'altro volto di Gesù\** diceva a Simone, a proposito della lettura dei corpi: «Non posso insegnarti ciò che devi scoprire da te. Tutto ciò che posso fare, è evitarti di compiere degli errori, consigliandoti di rispettare certi particolari...». Ed è proprio ciò che, seguendo il suo esempio, cercheremo di fare qui.

La lettura dell'aura non è riservata agli "iniziati" in quanto non comporta alcun pericolo, ma è uno studio che non va preso alla leggera, perché consente di mettersi al servizio degli altri, di accrescere le nostre capacità spirituali e di contribuire al progresso dell'umanità. Richiede che si vada al di là del conosciuto e del ragionevole, al di là di noi stessi o, per meglio dire, al di là del nostro piccolo ego incarnato. Il tempo non ha dunque importanza in questa tappa della nostra evoluzione.

Il medium Edgar Cayce pensava che quasi tutti potessero vedere l'aura, ma non ne fossero coscienti. E faceva questo esempio:

«Quante volte avete pensato, a proposito di una donna "Perché si veste di quel colore? Non le dona affatto". Quante volte avete pensato "Quel vestito le sta a meraviglia. È proprio il colore giusto per lei. Sembra fatto apposta". In entrambi i casi, avete fatto una lettura dell'aura. La prima donna indossava un colore che strideva con la sua aura, mentre la seconda portava un colore che si armonizzava bene con la sua aura. Tutti conosciamo i colori che sono benefici per i nostri amici, che evidenziano ciò che vi è di meglio in loro: sono colori che vibrano alla stessa frequenza della loro aura e, di conseguenza, la consolidano e la mettono in valore»\*\*.

Non posso ovviamente promettervi che quando avrete finito di leggere questo libro sarete in grado di vedere l'aura: avrete però in mano le chiavi per una presa di coscienza ulteriore, per un possibile cammino, ma l'essenziale toccherà a voi.

Risvegliare questo senso addormentato che ci consente di

\* Anne e Daniel Meurois-Givaudan, *L'altro volto di Gesù. Memorie di un Esseno*, Edizioni Amrita, Torino.

\*\* Da David Tansley, *L'aura, le corps de lumière*, Ed. Albin Michel, Parigi, p. 148.

vedere attraverso e al di là del corpo fisico non è di per sé difficile, ma richiede una diversa concezione del mondo, per la quale "impossibile" è una parola inesistente, e richiede anche un cammino personale, per sapere fino a che punto intendiamo proseguire la nostra strada.

Nel cammino del nostro essere interiore non sarà possibile bruciare le tappe, e se questo percorso del cavaliere ricorda talvolta una corsa ad ostacoli, ogni trappola lungo la strada sarà un trampolino di lancio ulteriore verso la ripulitura del nostro essere profondo. L'illuminazione in dieci lezioni non è roba per me, come non è roba per me insegnarvi a leggere l'aura in un fine settimana.

La facilità con cui certe persone vedono tutto ciò che riguarda i piani sottili non dipende né dall'età né dall'intelligenza intellettuale, né dalla professione. Personalmente mi ha sempre stupito constatare come un bambino piccolo potesse percepire le radianze che circondano il corpo degli adulti; se guardate con attenzione un neonato, vi accorgerete di quanto sia attento a ciò che accade sopra di voi e al di là di voi. La vostra radianza lo farà sorridere o piangere, il che non vuol dire affatto che ogni pianto sia provocato da un'aura disturbata... Allo stesso modo, frequentemente accade che i bambini, fino ai sette anni di età all'incirca, vi dicano di vedere colori e forme, se gli adulti li stanno ad ascoltare. Durante i nostri primi anni di vita, siamo infatti più vicini ai piani sottili dai quali proveniamo che non al corpo fisico nel quale stiamo riprendendo posto.

### Gli ostacoli principali

Una persona che comincerà a vedere forme e colori intorno ai corpi ben presto tenderà a *credere di sapere*. Questo ostacolo fondamentale rischia non soltanto di lasciarla ristagnare in una nozione sottile di potere, ma anche di farle interpretare in un modo tutto suo ciò che vede. La nozione di potere sovente prende strade perfettamente mimetizzate. Infatti è facile influenzare una persona che sia in uno stato di debolezza e che si apra a noi fiduciosa, come potrebbe fare un malato, per esempio, con un medico. È facile manipolare questa persona e auto-compiacerci, in modo del tutto inconscio o magari con buona pace della nostra coscienza, del bene che possiamo arrecarle. La purezza

delle nostre intenzioni è dunque una delle prime qualità da coltivare; senza di essa, si instaurerà una sorta di censura, e la lettura diventerà difficilissima. Un'altra protezione per evitare di cadere nella trappola sottile dell'ego che ci dà l'illusione di essere indispensabili e di essere gli unici salvatori del mondo, consiste nel ricordarci che possiamo sempre sbagliare, per quanto bravi possiamo essere. Bisogna tenere a mente che nessun terapeuta guarisce nessuno, in nessun campo: il terapeuta è soltanto lo strumento che mette degli utensili a disposizione del malato, il quale è l'unico a poter scegliere di dire *sì* alla vita. Ho visto a volte persone straordinarie sul piano della lettura dell'aura che poi si lasciavano prendere in trappola, e non esagero, dalla loro stessa capacità: diventavano dipendenti dalla minima domanda, non sapevano più dire di no quando una lettura non era utile, e si rendevano in tal modo indispensabili ai loro stessi occhi. Anche *l'aura che circonda il terapeuta* che legge l'aura non è un ostacolo da poco, e spesso ne è responsabile l'adorazione dei malati, una trappola in cui è difficile non cadere. Le nostre capacità sono sempre un coltello a doppia lama, e dire che si ha "la fortuna" di possedere questa o quest'altra facoltà significa manifestamente ignorare del tutto la legge delle polarità, dei contrari, dell'ombra e della luce. Ogni medaglia ha il suo rovescio, e le cose stanno così indipendentemente dal fatto che lo si riconosca o lo si ignori.

Non basta non avere cattive intenzioni: è essenziale essere luminosi perché la lettura dell'aura non potrà mai trasformarsi in una via per far carriera; se dovesse sorgere *la nozione di profitto* rimarrebbero solo illusioni di conoscenza, e ben presto le capacità del lettore scomparirebbero, dietro la barriera imposta dal nostro sé superiore.

Altri ostacoli possono ancora presentarsi al futuro lettore, sotto diverse forme; uno è il *desiderio*. Spesso accade che all'inizio del proprio apprendistato il debuttante vede facilmente colori, forme e contorni; l'entusiasmo in quel momento è una cosa naturale, e se queste cose accadono più facilmente all'inizio è per la semplice ragione che chi non ha mai visto nulla non si aspetta nulla. Quindi, proprio come nella vita quotidiana, può accadere di tutto. Il vuoto, che non ha nulla a che vedere con la disperazione, consente che tutti i possibili si manifestino, e la sua magia può

mettersi all'opera. Lasciando da parte la mente ordinaria, nonché il desiderio di vedere, l'apprendista lettore ha inconsapevolmente fatto ciò che bisognava fare: ha mollato la presa. Ma quando, poco più tardi, cercherà di rivivere quell'istante, il desiderio e un'involontaria tensione creeranno un velo davanti al suo sguardo sottile. L'arte consisterà a questo punto nel ricreare la non-aspettativa.

La *volontà*, anche se questo vi stupirà, fa anch'essa parte degli ostacoli da sormontare o da spianare, a seconda dei temperamenti. Troppa volontà nuoce, perché "troppo" significa testardaggine e ostinazione. Vedremo tuttavia, nel paragrafo seguente (le qualità da sviluppare), che questa volontà è indispensabile, nel qual caso assumerà altre forme. La volontà che crea una barriera nella lettura dell'aura e in generale nella vita è quella che grida: «io voglio!» con quell'io proprio di ogni personalità momentanea, e non con quell'altro Io che significa Luce e tutto ciò che si trova al di là della nostra personalità piccina, incarnata. Prima di lanciarsi nella lettura dell'aura e nelle terapie essene è sempre essenziale entrare profondamente dentro di sé e chiedersi: «Che cosa stai cercando?».

È solo una volontà transitoria che lo vuole, oppure, al di là di essa, vi è una forza luminosa in cui regna sovrana la compassione?

Mi è accaduto di veder scaturire dalla persona che stavo esaminando una fiamma di un intenso blu scuro all'altezza del chakra coronale, una fiamma talmente enorme da impedire qualsiasi altra possibilità. Quella fiamma blu della volontà, se aggiunta a colori che indicano elasticità o apertura, avrebbe potuto creare un insieme armonioso; ma in quel caso preciso, annunciava la testardaggine.

Anche il *giudizio* è all'origine di errori, soprattutto quando si tratta di interpretare certe macchie, ombre, colori che percepiamo sui corpi sottili. Infatti, soprattutto all'inizio, accade che ci si eserciti su persone che conosciamo bene e che gentilmente si prestano. Resta il fatto che sappiamo già che il tale soffre di stomaco, che quell'altro è in pieno divorzio, che costei ha un'emotività esacerbata. La nostra lettura, influenzata da queste considerazioni, non avrà più quella neutralità che ne è la vera forza, e guarderemo attraverso il filtro di ciò che crediamo di sapere sul passato e sul presente dell'altra persona. Anche qui, bisognerà

ricquistare una trasparenza indispensabile ad un'onesta lettura.

Come diceva duemila anni fa il Venerabile del monte Krmel:

«... Purifica il tuo cuore prima di leggere la lampada di ogni uomo, fai attenzione perché se non sei simile al cristallo, guarderai l'altro attraverso il velo dei tuoi oscuramenti».

### Le qualità da sviluppare

Fin qui abbiamo sottolineato quelli che potrebbero essere gli ostacoli alla lettura dell'aura, ma è ancora più essenziale soffermarsi sullo stato d'animo e sulle qualità da sviluppare quando si desidera progredire in questa via.

In realtà c'è una legge non da poco, per cui più si nota un difetto, più gli si dà importanza, più questo cresce.

Un amico un giorno mi descrisse questa esperienza: dopo un esame di coscienza minuzioso decise di prendere in mano le redini della sua vita, eliminando a poco a poco tutto ciò che poteva ostacolare il suo cammino spirituale. Fece un'attenta analisi dei propri difetti, tra i quali vi era l'avarizia: molto spesso essa si nascondeva dietro varie scuse, come la mancanza di denaro, problemi di ordine economico, diverse paure e l'eccesso di tasse. Insomma, tutto era causa del suo problema, tranne egli stesso.

Quella volta, però, desideroso di smettere di mentire a se stesso, decise di prendere la faccenda di petto. Ci si mise dunque d'impegno, lottando ogni giorno per diventare meno avaro: ma, ogni giorno, constatava costernato che l'avversario, invece di battere in ritirata, diventava sempre più invadente. L'idea di sbarazzarsi di quell'ingombrante compagnia lo ossessionava a tal punto che non vedeva altro che la sua avarizia. Ogni parola, ogni gesto, ogni pensiero o quasi, gliela riportavano davanti. Lo scoraggiamento incominciava a guadagnare terreno.

Ne stavamo parlando a cuore aperto, quando mi venne in mente un insegnamento che ci era stato dato a questo proposito: si trattava non tanto di combattere un male, quale che fosse, ma piuttosto di lasciarlo da parte, senza più dargli importanza, sviluppando la virtù opposta. Il seguito di quell'insegnamento consisteva nel guardar passare i pensieri disturbatori senza restarvi agganciati. L'amico prestò attenzione a quelle mie parole, e accettò di mettere in pratica il consiglio. Ogni giorno cercò di

compiere un atto di generosità, magari piccolissimo, e anche le sue parole, a poco a poco, cambiarono. Non diceva più, ad ogni occasione, «quanto costa?» oppure «è caro!»; cercava di sostituire questo genere di vocabolario che gli era familiare con uno stile diverso, tipo «è una buona idea» oppure «che bello!». Imparò a vedere la bellezza prima del prezzo, cosa che, d'altronde, non lo obbligava per niente ad acquistare, e a poco a poco la trasformazione ebbe luogo.

Nello spazio così creato, con la complicità di un atteggiamento generoso, le qualità come la bellezza, la capacità di meravigliarsi, la gioia, a poco a poco avevano preso il posto prima occupato dall'ombra. Non che spendesse più di quanto potesse, ma era diventato generoso, e si accorse che offrendo ogni tanto da bere invece di scroccare sempre, finanziariamente non perdeva nulla, e guadagnava ampiamente sul piano dell'amicizia e del suo stato d'animo interiore!

Ho scelto questo esempio perché, in questo caso, il procedimento è lo stesso: certo vi sono scogli da evitare nell'apprendimento della lettura dell'aura, ma è ancora più importante sviluppare in noi le virtù necessarie a questa lettura.

### Lo stato d'animo

Lo stato d'animo di chi legge è evidentemente il punto essenziale della lettura stessa. Amare la persona che abbiamo di fronte è il primo passo; ma che significa "amare", in questo nostro Occidente dove i sentimenti a volte prendono strani sentieri?

In questo caso il termine ha un senso molto vasto: non si tratterà dell'amore mercantile («ti amo perché mi ami, o perché mi dai ciò di cui ho bisogno. Ti amo perché mi appartieni, sei mio figlio, mio marito o mia moglie»). No, si tratta di una forma di amore molto diversa, un amore che non chiede nulla in cambio, non si aspetta nulla, non giudica, non condanna e non possiede. È amore che ama, che dà come il sole riversa i suoi raggi su tutto ciò che vive, perché è egli stesso Vita, o come la pioggia che annaffia generosamente la natura senza stare a chiedersi se deve dare a una pianta piuttosto che a un'altra.

L'amore da sviluppare prima di ogni lettura, è un amore che accompagna; è compassione; è amore che sa che l'"altro" è anche "noi", che in lui la divinità è la stessa, e che è illusorio

pensare di essere diversi. Quel "noi" che è di fronte a noi e che chiede aiuto, vive in noi da millenni, sicché questo faccia a faccia è anche un incontro con noi stessi.

Diventare trasparenti è uno dei punti-chiave di questa pratica. Trasparente non vuol dire incolore, ma chiaro come il cristallo, puro, senza preconcetti. Quando abbiamo una persona di fronte, è necessaria una perfetta neutralità; in realtà non possiamo leggere un'aura attraverso i nostri filtri, perché allora la lettura sarà falsata da tutto ciò che ingombra i nostri corpi sottili. Se quando entriamo nella camera in cui leggiamo l'aura siamo tesi a causa dei nostri problemi, sarà molto difficile essere certi di ciò che vedremo sull'"altro". Per leggere la sua aura, obbligatoriamente passiamo attraverso le nostre, attraverso il grado della loro trasparenza, la cui influenza è dunque enorme. Lasceremo quindi fuori della stanza tutto ciò che ci preoccupa, e questo non sarà sempre semplice.

Per riuscirci, sarà di grande aiuto, come in ogni altra circostanza, la pratica del mollar la presa. Spesso la nostra civiltà confonde il mollar la presa con il lasciar fare o il lasciar perdere. Il mollar la presa è invece un atto cosciente ed estremamente positivo che richiede un'assoluta fiducia e un amore totale per la Grande Forza che presiede la Vita intera. Non significa "non far nulla", ma accettare di vivere ciò che abbiamo da vivere sapendo che non vi è nulla di casuale, e che quando avremo fatto tutto ciò che era umanamente possibile, il resto non dipenderà più da noi. Mi piace in modo particolare una frase che riassume questo concetto:

«Mio Dio, dammi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso e la saggezza di distinguere le une dalle altre».

In un libro che vi raccomando, *Freedom from the Ties that bind* (Liberarsi da ciò che ci tiene legati, N.d.T.), Guy Finley\* dice:

«L'imprevisto non può sconvolgere l'ordine cosmico più di quanto il calar della notte disturbi la luce del giorno. Perché? Perché la natura di quel sé Supremo e il flusso degli eventi della vita sono una cosa sola».

Per mollar la presa bisogna non aver paura, ma di che cosa

\* Guy Finley, *Freedom from the Ties that bind*, Llewellyn Publications, St. Paul, MN, USA.

potremmo aver paura? Di tutti gli innumerevoli timori che ci assalgono, il più inevitabile è quello della morte; ma quando sappiamo che anche la morte non esiste, che altro dovremmo temere?

Mollar la presa, nel caso preciso della lettura dell'aura, significa non coltivare alcun preconcetto, non pensare che, dal momento che una persona viene da noi perché ha mal di fegato, bisognerà diagnosticare un problema al fegato. Può trattarsi, come spesso avviene, di un problema emotivo che scombussola il terzo chakra, il quale trasmette un'informazione di disturbo al pancreas o alla cistifellea, ma l'origine non avrà nulla a che vedere con l'organo in questione. Spesso accade che una persona con un problema di vista si senta proporre dal terapeuta una cura che riguarda il fegato, il pancreas o la cistifellea, perché il nadi, nervo o canale sottile dell'organismo eterico che collega il pancreas all'occhio, farà sì che il disturbo emotivo presente nel terzo chakra si ripercuota sul pancreas, e dal pancreas all'occhio.

Il seguito vi sembrerà probabilmente ovvio, ma la perseveranza e la pazienza fanno anch'esse parte del programma del buon lettore di aura.

Molto spesso lo scoraggiamento si presenta quando, dopo mesi di tentativi, l'aspirante-lettore sembra essere sempre allo stesso livello, se non addirittura regredito. Ho visto amici esercitarsi con noi per anni, ogni settimana, nella lettura dell'aura; alcuni erano assolutamente scoraggiati pur dando prova di un'evidente buona volontà e di una "perseveranza" a prova di bomba.

Eppure, quella che sembrava perseveranza era un'abitudine che avevano contratto, l'abitudine di venire a quegli incontri. Non agivano più, ma si lasciavano agire e non potevano aspettarsi risultati diversi da quella situazione stagnante che li indisponeva. La perseveranza e la pazienza non significano aspettare che le cose avvengano da sole; sono necessari la costanza nella pratica e negli esercizi, un rinnovamento dell'interesse e delle nostre energie attive, affinché non prenda il sopravvento una deprimente letargia. Nel nostro caso, "perseveranza" significa riprendere ogni giorno gli esercizi senza scoraggiarsi, "fare le scale" come l'aspirante musicista, esercitarsi divertendosi, non pensare che una volta la settimana sarà abbastanza, e che il "lavoro" si farà da solo.

In assenza di questa perseveranza non accadrà nulla, ma quel

“nulla” non avrà a che vedere con le capacità del lettore. Tra quegli amici sono certa che quasi tutti avrebbero potuto progredire molto più in fretta se avessero avuto più fiducia in se stessi, se avessero “praticato”, e rivoluzionato completamente la loro idea sul corpo fisico. Anche qui, spesso si pensa che una certa procedura sia ormai integrata nella vita; crediamo che esistano i corpi sottili oltre a quello fisico, guardiamo nel tentativo di percepirli, ma resta in noi un qualcosa che ancora dubita... qualche cosa che non crede a ciò che vede, ed è questo il nostro ostacolo nascosto, inconfessato, sottile. L’ultimo bastione della nostra forza, l’ultima porta chiusa della quale non riusciamo a trovare la chiave. E poi, un giorno... oh, sorpresa! Riusciamo a vedere! La chiave e la serratura finalmente si sono incontrate; erano lì da sempre, ma un velo ce le rendeva invisibili.

Sicché, a rischio di ripetermi, ribadisco che la lettura dell’aura non è soltanto una tecnica, ma una delle tante tappe del nostro progresso interiore, e gli ostacoli lungo la strada sono spesso più spirituali che fisici. È anche per questo che non vi sono ricette da seguire, ma solo consigli. L’umiltà bussa alla porta, ci ricorda che possiamo sempre sbagliarci, che non siamo noi in quanto tali a leggere, ma un’energia molto più bella che legge attraverso di noi, e che ringrazieremo. Siamo in un’azione di *servizio*, e il fatto di non dimenticarci ci consentirà di restare al posto che ci compete.

## CAPITOLO V

## Come leggere l’aura

*«Non si può insegnare niente alle persone. Si può soltanto aiutarle a scoprire che già possiedono in sé tutto ciò che vi è da imparare».*

*Galileo*

## Il luogo, la luce

Prima di qualsiasi altra descrizione, eccovi quella di Simone in *L’altro volto di Gesù\**:

«Mi trovavo in una stanza quadrata di circa quattro metri di lato. Due muri erano stati dipinti di bianco, gli altri di nero. Il mio istruttore mi fece subito notare un’apertura circolare praticata nel soffitto: da quest’orifizio, la luce del giorno penetrava nel locale. Tuttavia lo raggiungeva in modo indiretto, il che rendeva morbida la luce, suddivisa egualmente sui quattro muri. Notai anche che, lungo le pareti, all’altezza del suolo, erano disposte con perfetta regolarità molte lampade ad olio in terracotta. Sembrava dunque che le pareti della stanza potessero essere rischiarate anche da terra, volendo».

Questa è tutt’ora la disposizione ottimale per una stanza dedicata alla lettura dell’aura, ma è evidente che dobbiamo fare i conti con i problemi di spazio e le condizioni del nostro tempo.

Avere una stanza che ci consenta *quattro metri circa di distan-*

\* Anne e Daniel Meurois-Givaudan, *L’altro volto di Gesù: memorie di un Esseno*, Edizioni Amrita, Torino.



za è sicuramente l'ideale, ma anche una dimensione più comune, più piccola, può fare al caso nostro. Quanto al *muro uniforme*, è indispensabile: potrà essere bianco o nero, perché all'inizio è bene scoprire quale sia il colore più adatto al nostro lettore; resta il fatto che è più probabile che si possa dipingere o tappezzare il muro di una stanza di casa di bianco, piuttosto che di nero; se comunque neppure questo è possibile, potrete sempre servirvi di uno schermo per proiezioni o di un lenzuolo bianco o nero, senza pieghe visibili, che avrete inchiodato su un listello di legno lungo il bordo superiore e inferiore. Il limite dello schermo è che raramente parte da terra, sicché la lettura comincerà all'altezza delle ginocchia. Vi servirà dunque per esercitarvi, ma non potrete trarne alcun dato davvero affidabile.

La stanza in cui vi allenerete sarà il più possibile neutra, sia sul piano dei colori sia sul piano delle decorazioni. Non bisogna cioè che la vostra attenzione venga attratta, magari inconsciamente, da colori vivaci o da oggetti ingombranti la cui radianza falserebbe le vostre percezioni, anche se saranno solo abbozzate. Se appendete un lenzuolo bianco in una stanza tappezzata di grossi fiori rossi, non avrete rispettato le condizioni... ciò detto, mi è capitato di constatare che alcuni esercizi di lettura dell'aura fatti con molta buona volontà, riuscivano anche in condizioni terrificanti, mentre davano risultati mediocri, pur in condizioni pratiche eccellenti, se svolti con uno stato d'animo lassista e dilettantistico.

La temperatura della stanza deve essere confortevole, perché la persona di cui leggerete l'aura indosserà solo la biancheria intima, e non dovrà assolutamente aver freddo: l'effetto particolare del freddo è che spesso causa il ritirarsi delle aure, sicché non consente alcuna lettura degna di tal nome. Un eccesso di calore creerà, per contro, una dilatazione e uno sfilacciamento delle radianze sottili, il che a sua volta certo non vi faciliterà il compito.

L'illuminazione della stanza è anch'essa molto importante. Non vi chiederò di fare un buco sul tetto come al Krmel per ottenere la luce più adatta, né di servirvi di lampade ad olio col rischio di dar fuoco alla casa. Tuttavia bisogna ottenere una luce indiretta, possibilmente proveniente dal basso, senza che faccia ombra al corpo che state osservando. Per quello che ci riguarda, la lampada migliore che abbiamo escogitato è formata da un asse

di legno largo circa dieci centimetri, dietro al quale sono fissate delle lampadine regolate da un variatore di luce. Il variatore è uno strumento utilissimo se vi esercitate in gruppo, non solo perché le preferenze in fatto di intensità di luce variano a secondo degli individui, ma anche perché l'occhio fisico si stanca se fissa a lungo un soggetto con la stessa intensità di luce: cambiare di luminosità consente allora una benefica e riposante variazione.

### Il soggetto

Trovarne uno non è certo difficile, ma è necessario seguire alcune regole che faciliteranno la lettura. La persona che si presta a questo tipo di esercizio di solito lo fa volentieri: è essenziale che abbia fiducia in voi, che non abbia paura né sia troppo timida, perché questi stati d'animo faranno sì che, inconsapevolmente, ritiri l'aura, rendendo la lettura difficilissima. Starà dunque a voi creare un *clima disteso*, un clima di *fiducia*, prima di qualsiasi lettura propriamente detta. Quando non si conosce la persona, è sempre preferibile parlare un po' con lei prima, non per sapere in anticipo ciò che la lettura vi rivelerà, ma perché possiate dialogare da anima ad anima.

Se possibile, il soggetto farà una doccia prima di presentarsi e si spazzolerà i capelli. Infatti, dopo una giornata trascorsa al lavoro o altrove, è meglio eliminare tutte le piccole scorie, le polveri eteriche che ristagnano inevitabilmente intorno all'aura. È poi essenziale asciugarsi bene, perché l'acqua ha la proprietà di dissolvere temporaneamente l'aura eterica, il che non contribuirà certo ad un'efficace lettura.

Gli abiti che il soggetto indosserà rivestiranno un'importanza particolare: idealmente la persona dovrebbe presentarsi con addosso soltanto la biancheria intima, perché tutto ha un'aura, e più ci sono abiti su un corpo, più la lettura verrà disturbata. Un tessuto sintetico e un tessuto naturale non emaneranno gli stessi colori; l'abito sintetico sprigionerà piccoli lampi di colore elettrico, mentre il cotone o la seta emaneranno una radianza più armoniosa e più dolce. Consigliamo dunque, per facilitare la lettura, di indossare biancheria intima di cotone bianco, possibilmente: gli altri colori emettono infatti una radianza più o meno intensa, a seconda dei loro componenti. Se la cromoterapia dà eccellenti risultati, in materia di lettura dell'aura la neutralità è necessaria.

Anche la biancheria intima, a volte, ci ha riservato curiose sorprese: una volta, agli inizi, ci accadde di percepire un colore, o meglio una macchia più scura sotto il seno di una delle nostre "cavie"; una macchia che assomigliava parecchio a quelle che rivelano il cancro al seno, e la sua presenza sul corpo della nostra amica era inquietante. Prima di commentare, ci informammo meglio; guardammo con più attenzione, e improvvisamente ci venne in mente di chiedere:

«Hai un reggiseno con l'armatura?»

La risposta fu «sì», e fu un vero sollievo. Avevamo dimenticato di parlarle di questo punto importante, che può grandemente influenzare una lettura dell'aura: qualsiasi corpo estraneo, qualsiasi metallo, ha una sua radianza specifica, e se ce ne dimentichiamo c'è il rischio di perdersi in lunghe ricerche e in abissali perplessità. Così, un apparecchio per i denti, una spirale, un seno al silicone, un piercing, possono sfalsare la "radiografia" di quelle parti del corpo, ed è meglio che, in questo caso, il perplesso lettore venga informato della loro presenza.

## Il clima

Il fattore climatico potrebbe sembrare irrilevante, giacché parliamo di corpi sottili e non del corpo fisico. Invece non è così. L'universo vitale è così prossimo a quello concreto che, secondo alcuni, fa parte dei suoi componenti: dopo il solido, il liquido e il gassoso, potrebbe trattarsi del quarto stato della materia.

Anni di sperimentazione ci hanno dimostrato che poco prima di un temporale o di una nevicata la lettura dell'aura è ampiamente facilitata; e quando il clima è secco, indipendentemente dal fatto che faccia caldo o che faccia freddo, si vede meglio. Al contrario, un clima umido tenderà a disperdere energia eterica, il che ostacolerà ogni tentativo di lettura dell'aura, soprattutto dell'aura eterica, la più vicina al corpo fisico.

Perché Giovanni Battista e i suoi seguaci praticavano il battesimo nell'acqua per immersione totale? Perché sapevano bene, allora, che un corpo fisico immerso totalmente per alcuni secondi nell'acqua avrebbe consentito una breve uscita del corpo eterico, e lo Spirito Santo, invocato in quel preciso istante, avrebbe lasciato la sua impronta nell'anima del battezzato. Nulla a che vedere con i battesimi di oggi, in fila indiana, la domenica mattina...

## Posizione del soggetto

Eccovi pronti a guardare il soggetto in piedi di fronte a voi, alla distanza ideale di quattro metri. Si trova a pochi centimetri dal muro o dallo schermo bianco o nero. Ha fatto la doccia, si è spazzolato i capelli e indossa biancheria intima di cotone bianco. L'atmosfera della stanza è calda e secca e parlando con lui lo avete messo a suo agio, in modo che le aure si espandano al meglio. Resterà a braccia e gambe lievemente aperte poi, quando il lettore glielo chiederà, si metterà di profilo e, in ultimo, di schiena. Di profilo i chakra mostreranno se c'è una sfasatura tra la parte anteriore e la parte posteriore del corpo e inoltre sarà più visibile un'eventuale perdita di energia. Di schiena, invece, il lettore disporrà delle condizioni migliori per rilevare una disfunzione nella zona dei reni o delle vertebre, nella circolazione della Kundalini, nonché nei due canali energetici, Ida e Pingala, che si avvolgono strettamente, come nel caduceo medico, intorno a quest'asse centrale.

## Posizione del lettore

Quanto al lettore, potrà starsene seduto in posizione del loto per terra, oppure usare una sedia, o rimanere in piedi: a parte la posizione del loto, bisognerà evitare di tenere braccia e gambe incrociate per non ostacolare la circolazione sottile delle proprie energie. Inoltre bisognerà entrare in quello stato d'animo che abbiamo descritto in precedenza; è essenziale disporre di qualche minuto per far nascere la calma e il silenzio dentro di sé, per meglio contattare l'essenza stessa del soggetto. Per progredire il lettore potrà contare solo su questi elementi: la sua capacità di modificare la propria mente, ovvero il suo approccio al mondo e ai fenomeni, la facoltà di andare oltre la comprensione puramente intellettuale dei fatti, considerando gli esseri per ciò che sono al di là delle apparenze, e facendo intervenire il proprio cuore; pensare con quel cuore è, di fatto, il nucleo di questo apprendimento.

---

Alcuni esercizi pratici...

*«Non si può attraversare il mare accontentandosi di fissare l'acqua».*

*Rabindranath Tagore*

La lettura dell'aura richiede una fase di apprendimento, il che non vuol dire che debba per forza essere qualcosa di arduo o di complesso. Se lo si include nella nostra vita quotidiana, può diventare un gioco appassionante in cui ogni scoperta consente di camminare un po' di più verso noi stessi.

Duemila anni fa già imparavamo un metodo di studio che, a poco a poco, avrebbe sviluppato in noi questa facoltà latente; all'epoca tutto questo sembrava naturale, e non sapevamo nulla della corsa ai diplomi, al sapere, alle conoscenze che portano le persone ad un livello diverso tra loro, dove il cuore, tuttavia, non ha più molto da dire.

Nelle comunità essene imparavamo che la mente e l'intelletto erano al servizio del cuore; gli insegnamenti ci venivano dispensati in base alle nostre capacità reali, e non secondo le necessità di una società. Sapevamo che ognuno era diverso dall'altro, e non per questo aveva minor valore; potevamo arricchirci reciprocamente con le nostre conoscenze, e gli scambi erano una cosa normale, anche sul piano pratico e materiale.

Persino la nozione di tempo era diversa, e d'altronde, non c'era nulla per cui mettersi a correre! Sapevamo che per compiere bene un lavoro ci voleva tempo, e quel tempo, lungi dall'essere perso, faceva parte integrante del nostro cammino interiore, e quindi della nostra crescita.

«Lo scopo è la via», diceva un saggio, e se sottolineo oggi

questo pensiero è perché non si consente più ai fiori di sbocciare secondo il loro ritmo; si vuole subito un risultato, e si dimentica volentieri che la bellezza dello scopo dipenderà essenzialmente dalle qualità sviluppate lungo il percorso per raggiungerlo...

Oggi, si vorrebbe che un seminario di un fine settimana bastasse, per poi passare a un altro seminario, a un altro ancora, e non ci si rende conto che questo stordimento ha proprio lo scopo di farci dimenticare l'essenziale. Nella ronda infernale della bulimia di apprendimento, non abbiamo più il tempo d'essere; corriamo sempre più in fretta, sempre più lontano verso uno scopo ormai dimenticato. Ci piacerebbe suonare uno strumento, ma non vogliamo più esercitarci nelle "scale"; ci piacerebbe comprendere meglio i mondi sottili, ma non vogliamo che questo cambi minimamente la nostra vita, e tanto meno che richieda tempo. Questo è il paradosso dell'epoca dei computer, in cui crediamo che più in fretta si ingurgita, meglio si vive. È l'epoca in cui confondiamo l'avere con l'essere, in cui corriamo tutti dietro a una gioia fasulla, immagazzinando conoscenze che poi non sapremo applicare perché non ne avremo dedotto l'essenziale.

Gli Esseri di Luce con cui in questa vita lavoriamo, ci hanno spesso consigliato, quando eravamo sommersi dal lavoro (e lo sa il cielo, quanto!), di guardare solo all'essenziale; per me, quel consiglio si è rivelato difficilissimo da mettere in pratica perché, ad un certo punto della mia vita, tutto mi sembrava essenziale, e ci è voluto parecchio prima di riuscire a fare delle scelte. Oggi, per quello che mi riguarda, queste scelte si fanno sempre più ovvie, ma tutto si impara, e questo genere di discernimento è un eccellente esercizio per chi, come me, è attivo, curioso di tutto e continuamente interpellato nel suo lavoro.

L'apprendimento della lettura dell'aura richiede dunque esercizio. Sia che si desideri diventare un lettore esperto, o che si nutra un semplice interesse per questo fenomeno, esistono molti e divertenti modi per esercitarsi. Prendere il tempo per rilassarsi prima di ogni esercizio è tuttavia indispensabile.

### Lo sguardo

Meccanicamente, lo adattiamo subito all'oggetto che stiamo guardando: negli esercizi che seguono, è essenziale dominare questo meccanismo irresistibile. Si tratterà di contemplare senza vede-

re, guardando lontano, "dietro" al soggetto. In realtà, non metteremo lo sguardo a fuoco e i miopi, almeno in un primo tempo, saranno facilitati in questo esercizio togliendosi gli occhiali. Fissare il cielo uniforme o una lampada per qualche secondo, poi chiudere gli occhi per entrare in uno stato di rilassamento prima di guardare il soggetto può facilitarvi il compito. Anche se non vedete niente, non dimenticate che i progressi verranno gradatamente.

Non guardiamo troppo da vicino il nostro soggetto, e controlliamo che si trovi sempre su uno sfondo uniforme, che si tratti del cielo azzurro o della tappezzeria, poco importa...

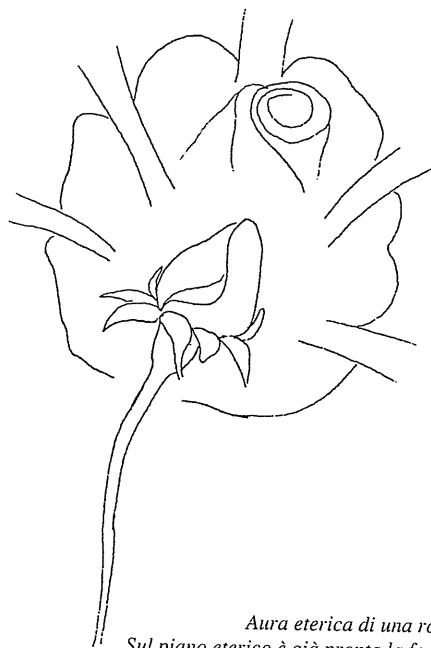
Tuttavia, è l'occhio del cuore che lavora nella lettura dell'aura: gli occhi fisici saranno sempre e soltanto dei supporti. Una persona completamente aperta può anche avere gli occhi chiusi eppure vedere un'aura, contemplarla; certo non guardarla, certo non analizzarla aridamente. Contemplare senza giudicare, ricevere senza costruire barriere mentali. Allora, a poco a poco, affiorerà la comprensione di ciò che vedrete.

Nel vostro atteggiamento interiore, è essenziale che non cerchiate di vedere ad ogni costo, ma che siate assorti nella sagoma della persona che si trova davanti a voi. Non aspettatevi una visione totale e rapida, perché sareste delusi; la visione progredirà con il progredire del vostro sviluppo interiore.

Fra le difficoltà che possiamo incontrare, c'è quella della *stabilità dello sguardo*; il debuttante ha sempre tendenza a spostare lo sguardo da una zona del corpo a un'altra, e questo non consente una visione stabile. C'è un esercizio che potrebbe aiutarvi: per ottenere una percezione migliore dell'aura vitale o eterica, cercate di fissare lo sguardo all'altezza del terzo chakra, o plesso solare... mentre posando lo sguardo nel centro del petto, all'altezza del chakra del cuore, vi appariranno più visibili le emanazioni dell'aura astrale.

### La natura

La natura è un serbatoio inesauribile di incontri con i piani sottili. In primavera, ad esempio, se osservate un germoglio pronto a dischiudersi contro il cielo uniforme, blu o grigio che sia, percepirete allora l'aura della futura foglia o del futuro fiore nella quale non resterà al bocciolo che infilarci. È un magico spettacolo di nascita, in cui l'essere scivola dentro allo stampo che lo sta aspettando, e non possiamo che sentirci commossi a questa vista.



*Aura eterica di una rosa prima di sbocciare.  
Sul piano eterico è già pronta la forma definitiva del fiore.*

- Sedetevi ora di fronte ad un paesaggio di montagna e, come prima, lasciate andare lo sguardo. Non tarderete a percepire un alone grigio azzurrognolo che segue con una certa precisione i contorni dei monti, e potrete anche distinguere dei raggi di diverso colore su cime, asperità, incavi, gobbe e rigonfiamenti che saranno altrettante indicazioni. Non è utile per ora cercare di capire: limitatevi in questa fase ad osservare, lasciandovi impregnare da questa magia dei sensi, dall'amore, dalla bellezza che ci offre la creazione ad ogni istante, e che spesso dimentichiamo.
- Quando vi capiterà l'occasione di ammirare degli alberi da lontano, magari un bosco intero, cercate di percepirne la radianza, proprio sopra la cima. Sapete che in ogni foresta, in ogni gruppo di alberi esiste un "albero-maestro": lo riconoscerete per la sua radianza più densa, più forte, più larga, rispetto a quella degli alberi vicini. Quello è l'albero che potrà rigenerarvi se vi addosserete al suo tronco, ed è quello che, a modo suo, vi informerà sulla natura circostante. Allo

stesso modo potrete percepire la radianza di un albero malato o debole.

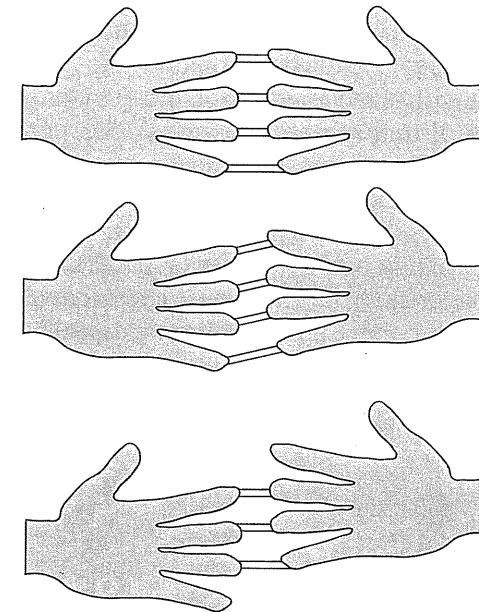
- La natura ci riserva molte sorprese, e vi racconterò ciò che ci accadde nei primi tempi in cui andammo a stare in campagna. All'epoca la nostra casetta era minuscola, circa cinquanta metri quadri, e un magnifico tiglio centenario diffondeva tutt'intorno la sua ombra quieta. Un giorno decidemmo di ingrandire la casa, pur lasciando un grande spazio intorno al tiglio. Quando le ruspe cominciarono a scavare, noi eravamo assenti; tornammo una decina di giorni più tardi e ci trovammo davanti ad uno spettacolo desolante. Un maldestro conducente era passato troppo vicino a un'enorme radice dell'albero, e l'aveva troncata; in pochi giorni, il nostro tiglio aveva perso tutte le foglie. Non sapevamo che fare, perché l'aura del nostro albero si affievoliva ogni giorno di più, era sempre più grigiastra, come quella di un corpo malato. Decidemmo di meditare quotidianamente accanto all'albero e di circondarlo di energie di guarigione. Ci demmo da fare pieni di fede e con molta regolarità, ed ecco che giunse il "miracolo": tre settimane più tardi, dal nostro magnifico tiglio cominciò ad emanare un'aura un po' più colorita, un po' più densa. Di giorno in giorno il fenomeno si intensificò e, infine, il tiglio rifiorì. La stagione era avanzata, sicché gli agricoltori vicini, stupiti, vennero a vedere e a toccare quel dissidente vegetale che sfidava le stagioni e le ferite. Da allora, il tiglio ha ripreso vita con nostra grande gioia: da dieci anni a questa parte, ci offre la sua ombra benefica.
- Anche la spiaggia è un buon luogo per esercitarsi. Quando vi sdraiate, potete guardar sfilare sotto i vostri occhi le persone più svariate, svestite, e con la parte superiore del corpo stagliata su un cielo che è spesso azzurro. Sotto il sole e con il cielo azzurro, l'atmosfera è propizia ad una buona lettura.
- Come potete constatare, vi sono mille modi per esercitarsi a coltivare lo sguardo necessario per la lettura dell'aura: abbiamo a disposizione tutto ciò che ci serve. Divertitevi a guardare un uovo sodo e un uovo fresco, il pane bianco e il pane integrale, la mela biologica e la mela trattata... la loro radianza vi stupirà. Troverete così un numero infinito di esempi, e tutto diventerà un gioco appassionante di percezioni sottili, ma non per questo meno concrete.

### Noi stessi

Anche stando soli con noi stessi, possiamo scoprire una vasta gamma di esercizi pratici.

- Alzate una mano con le dita allargate verso il cielo azzurro o un muro bianco. L'importante è che lo sfondo sia uniforme. ora guardate in direzione della mano ma senza mettere a fuoco lo sguardo, come se voleste vedere molto al di là di essa. A questo punto, vi apparirà solo un vago contorno. Lasciatevi assorbire in questa immagine per qualche secondo, poi ricominciate daccapo, per un tempo un poco più lungo. Dopo un po', percepirete un alone sottile, analogo al fumo della sigaretta ma opalescente, che avvolge le dita come un guanto: questo esercizio vi consentirà di abituarvi a vedere il corpo eterico rapidamente.
- Il secondo esercizio che vi propongo ci veniva insegnato due-mila anni fa, ma mi sembra ancora molto attuale. Mettetevi sotto una fonte di luce, con il volto verso di essa, ad occhi chiusi. Percepirete una nebbia luminosa, gialla o bianca. E ora, sempre a occhi chiusi, cercate di guardare al di là, senza sforzo. Fissate mentalmente la radice del naso fra gli occhi, o un poco più sopra, come desiderate. Poi, a poco a poco, abbassate il volto in modo che sia in posizione orizzontale... Potrete allora, forse veder sfilare tutti i colori dell'arcobaleno, puntini azzurri, nastri colorati, insomma una moltitudine di manifestazioni. Questa pratica in realtà è volta a stimolare il "terzo occhio", e a poco a poco dovrebbe sorgere, nel centro del campo visivo, un punto di colore blu profondo. Non dimenticate però che questo esercizio non va ripetuto più di due volte la settimana e non deve durare più di pochi minuti. Se ne abusate, non soltanto non vedrete più niente, ma stancherete inutilmente lo sguardo sottile e fisico. A questo punto sorgerebbe un blocco che non vi consentirebbe di procedere oltre.
- Potete anche svolgere quest'altro esercizio, quando non avete altro soggetto di studio disponibile che voi stessi. Fissate dunque lo sguardo al di là delle dita, come nel primo di questi esercizi. Scegliete uno sfondo uniforme per non distrarre lo sguardo e perché possa rimanere vago. Quando le dita vi sembreranno un po' sfocate, allontanate lentamente le mani l'una dall'altra: una nebbiolina lieve come un fumo grigio-

azzurro apparirà ai vostri occhi fra le estremità delle dita. Se spostate le mani, questi "fili" si sposteranno anch'essi, seguendo il movimento delle dita. Se però la sfasatura fra le mani è troppo grande, quei legami sottili collegheranno le estremità delle dita più vicine.



*L'aura eterica fra le dita*

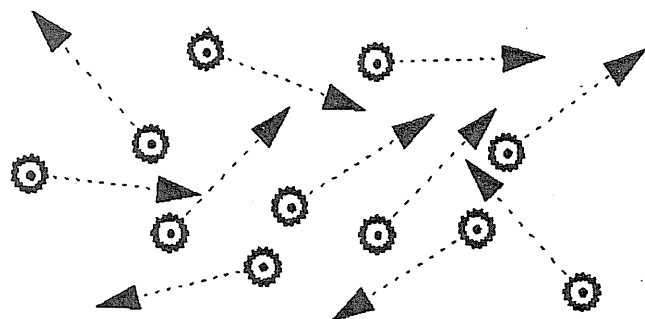
### Vedere le particelle eteriche nel cielo

Questo esercizio dovrebbe prepararvi efficacemente alla contemplazione dell'aura. È inoltre molto riposante... Sdraiatevi a terra, all'esterno, e guardate il cielo preferibilmente uniforme, sia esso grigio, azzurro o bianco. L'unico "lavoro" sarà lasciarsi assorbire dall'infinito. Ben presto vedrete piccoli cerchi brillanti e microscopici danzarvi davanti allo sguardo; nel centro di ognuno, forse, distinguerete un piccolo nucleo: sono le particelle di vita eterica. Sono il cibo dei vostri corpi sottili, alimentano i nadi e dalla loro qualità dipende una parte della vostra energia. Quando, nello yoga, si parla di *prana*, si tratta di queste particelle e se il respiro è così importante in alcune pratiche, soprattutto

orientali, è proprio perché in tal modo le particelle di vita eterica possono ripulire e dinamizzare gli angoli più nascosti dei nostri organismi sottili, con le dovute ripercussioni sul corpo fisico.

Un esempio concreto: mi è accaduto di constatare, durante certe letture dell'aura, delle interruzioni che sembravano d'ordine sottile all'altezza delle gambe del soggetto. Queste interruzioni, dovute a una cattiva circolazione dell'energia pranica, ovvero delle particelle eteriche, comportavano una cattiva circolazione anche sul piano fisico. Non sto parlando della causa profonda, ma di una semplice osservazione perché possiate capire meglio l'utilità di queste particelle.

Durante l'esercizio, fate attenzione a non confonderle con altre, più grosse, legate a un fenomeno di vista fisica. Le particelle eteriche si spostano in ogni senso, senza mai urtarsi fra loro; questo esercizio vi obbligherà a volgere l'attenzione dentro di voi, pur guardando l'infinito, e affinerà la vostra capacità di "vedere".



*Vista schematica delle particelle di prana  
sullo sfondo uniforme del cielo, azzurro o grigio.*

### La calamita

Contemplate una calamita in una stanza il più possibile buia... finché, a poco a poco, percepirete una luce intensa intorno ai poli della calamita. Quando il vostro sguardo sarà più esercitato, potrete anche percepire due luminosità bianche, sfumate di verde o di blu.

### I colori

Questo piccolo esercizio può anche consentirvi di sviluppare in modo divertente le vostre capacità. Dopo aver messo diverse

carte colorate dentro a delle buste, entrate in stato di rilassamento. Respirate con la massima calma e, ad ogni respiro, visualizzate un colore, preferibilmente dal rosso all'indaco, passando per il blu, il giallo, l'arancione, il verde. Dopodiché, mettete contro la fronte una delle buste e cercate di percepire il colore che contiene. Se non ci riuscite non scoraggiatevi; le percezioni sottili spesso richiedono una grande regolarità di applicazione e allenamento, proprio come non si impara a camminare da un giorno all'altro né a parlare una lingua straniera in una notte! Ascoltate la vostra "voce interiore" e fidatevi di lei quando i vostri occhi non sono ancora sufficientemente esercitati per vedere i piani sottili.

### Il ritmo di lavoro

È sempre preferibile, per "esercitarsi nelle scale", che gli esercizi siano brevi ma frequenti. Presentarsi al gruppo di lavoro una volta la settimana senza mai essersi esercitati prima è illusorio, e non porta alcun progresso.

Tutto può diventare un pretesto per esercitarsi: delle persone su uno sfondo uniforme, sedute nella sala d'attesa o sullo sfondo del cielo in attesa dell'autobus, gli allievi che scrivono in classe, le persone che passano sulla spiaggia, un frutto aperto a metà, un albero che si staglia sullo sfondo del cielo... È preferibile esercitarsi più volte per pochi minuti in una giornata, piuttosto che una sola volta alla settimana per lungo tempo. Tuttavia, l'uno non esclude l'altro.

Non c'è un'ora precisa per fare gli esercizi preliminari. Lavorate secondo il vostro ritmo; sappiate però che la costanza è uno dei vostri assi nella manica.

Mi ricordo di un tempo in cui avevamo un grande acquario. La natura fa bene le cose e i pesci di solito sono dei bravi spazzini: se uno di essi muore gli altri non possono permettersi di lasciar marcire i suoi resti. Un giorno, dunque, uno dei nostri pesci era appena morto e un altro gli aveva spezzato la coda, incominciando a mangiarlo e nello stesso tempo a ripulire l'acquario. Togliemmo il cadavere dall'acqua e, posatolo su un foglio bianco, la parte mancante della coda ci apparve all'improvviso: era la coda eterica, che era ancora presente. Potrete constatare la stessa cosa anche voi, tagliando un fiore o un frutto: il guscio eterico resta per qualche minuto presente prima di dissolversi. Posso citare, a questo



proposito, il fenomeno degli "arti mancanti": molto spesso accade che la vittima di un incidente in cui ha perso un braccio, un dito, una mano o una gamba, si lamenti di un dolore all'arto... mancante. Spesso, proprio in questi casi, ho potuto constatare che l'aura eterica dell'arto mancante era ancora presente; la sensazione di dolore era dunque reale, alimentata dal rifiuto di accettare la mutilazione; la persona ricreava in tal modo un arto-fantasma nella propria aura eterica.

### I blocchi

La sensazione che le cose ristagnino è qualcosa di molto frequente. Quando si lavora con regolarità per mesi, spesso sopravviene un blocco psichico dovuto a due fattori: *l'impazienza e la mancanza di fiducia in noi stessi*. La mente spesso costruisce un velo eterico di impossibilità, quasi sempre in modo inconsapevole. Quanto all'impazienza, essa denota il desiderio il quale, di per sé, è già una ragione per... la censura.

Consapevole di ripetermi, ribadisco che la regolarità e la volontà sono essenziali. Più vi eserciterete, più progredirete, a condizione che la ragione non prevalga mai sul cuore.

Coltivate la trasparenza: è sempre il miglior consiglio che possa offrirvi.

## CAPITOLO VII

### Varie caratteristiche delle aure

*«Fate in modo che il Padre che vive in noi  
non abbia a lamentarsi della sua dimora».*

da L'altro volto di Gesù

Da ognuna delle aure, soprattutto dalle prime tre, è possibile ottenere preziose informazioni. Agli inizi si pensa spesso che l'aura eterica sia troppo vicina al corpo fisico e non possa fornirci valide indicazioni, con la scusa che non contiene tutta la panoplia dei sentimenti, o meglio delle emozioni che ci abitano. Eppure quest'aura è foriera di una quantità di informazioni: eccovi le principali.

#### Aspetto generale

La maggiore o minore luminosità di un'aura, la sua densità, il suo spessore, sono altrettanti indizi della salute vitale e dell'energia della persona che stiamo esaminando. Quando una persona ha un'aura eterica larga e densa, potrà contare sulla sua vitalità di base in caso di problema. Se quest'aura si presenta larga ma poco densa e sfilacciata, allora la stanchezza si è già radicata in profondità. Se è stretta, vorrà dire che la vitalità di base, la vitalità di nascita, non è molto forte e la persona non potrà contare su quella forza, troppo poco sviluppata.

#### I rigonfiamenti

Sull'aura eterica potrete percepire vari tipi di rigonfiamenti.

Un rigonfiamento grigio-azzurro o argenteo indica un apporto di prana nella regione in cui esso si trova; una persona che ha appena svolto un lavoro muscolare in modo armonioso presenterà questo tipo di rigonfiamento superficiale.

Un rigonfiamento lievemente grigiastro all'interno del corpo denota un lavoro fisico e muscolare eccessivo o disarmonico; se a questo aspetto vanno ad aggiungersi macchioline o reticoli, può trattarsi di un acido particolare presente nei tessuti.

Un rigonfiamento totalmente grigiastro indicherà uno stato di asfissia dei tessuti per assenza di prana puro: se il grigio è percorso da reticoli rosa o rossi, starà a indicare uno strappo muscolare, per esempio causato da una brutta distorsione.

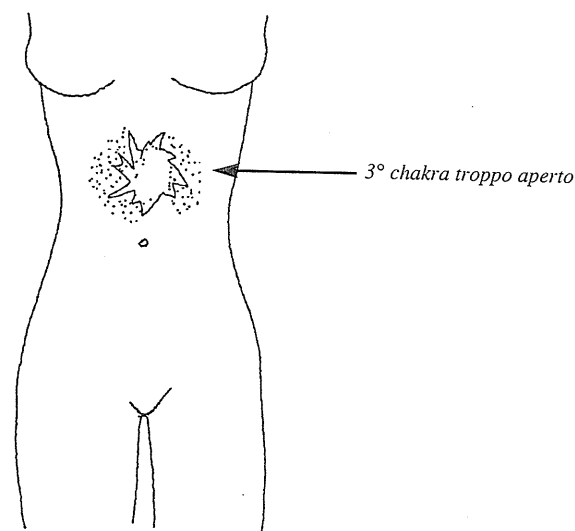
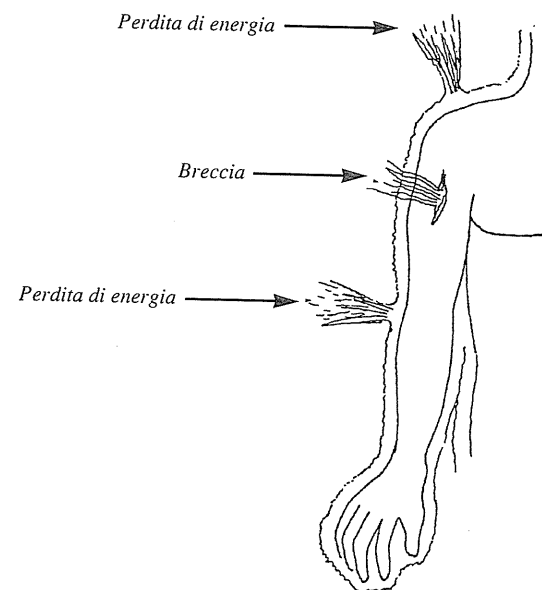
### Gli incavi

Quando percepite una depressione, un incavo nell'aura eterica, si tratta spesso di un punto debole, di una mancanza di prana, e quindi di circolazione energetica in quel punto. Un nadi "poroso" presenterà un incavo nel suo punto debole. Se all'incavo si aggiunge una striatura rossa, si tratterà spesso di una frattura. A questo punto dovrete risalire lungo l'incavo per rintracciare il punto di partenza delle striature.

### Le brecce e le perdite

Le brecce nel guscio eterico di solito si accompagnano ad una perdita di energia. Questa fuga energetica si manifesta essenzialmente lungo i bordi del guscio eterico, e sembra un piccolo geyser. Di profilo, le perdite e le rotture sono sempre più semplici da rilevare, perché più visibili.

È essenziale tener conto attentamente di questi due elementi, perché sul corpo eterico possono esserci molte perdite, causate da molteplici fattori: un taglio sul corpo fisico, un'operazione mal "digerita" o mal eseguita, un parto violento... La cattiva circolazione dell'energia pranica dovuta a una grossa emotività e a una respirazione insufficiente può a sua volta rendere porosi i nadi e scatenare delle perdite. Queste ultime, anche quando sono minuscole e poco numerose, comportano un gran senso di stanchezza e diversi disturbi, che sparirebbero più rapidamente se l'energia non si disperdesse con tanta facilità. Queste perdite sono spesso localizzate nei sotto-chakra, soprattutto in quelli delle spalle; molti infatti hanno la sensazione di essere gravati di un pesante fardello, il che comporta una insufficienza respiratoria, quindi una cattiva irrorazione dei nadi, e ne risulterà una perdita di energia all'altezza dei chakra secondari di entrambe le spalle.



### **Increspature e ondulazioni**

A volte potete avere la sensazione di percepire vaghi contorni ondulati sull'insieme o su parte del corpo eterico.

L'impressione di instabilità del contorno del corpo eterico, che si presenta allora come una nuvola vaporosa, è un elemento di cui tener conto; possiamo dire che questo sintomo indica quasi sistematicamente un problema di alimentazione a livello sottile nella zona corrispondente del corpo. Spesso ci rimanda a un disturbo dei nadi... quella parte del corpo comincia a perdere vitalità, per cui bisognerà determinare quale sia la natura del blocco o dell'inquinamento energetico.

Un'aura dilatata ma poco densa e nebbiosa sta a indicare l'instaurarsi della stanchezza, che non tarderà a manifestarsi anche sul piano fisico.

### **Reticolo rosso**

Accadrà che, in certi momenti, appaia una sorta di reticolo rosso, in un preciso punto del corpo osservato. Ad esempio, può comparire sull'intestino: in tal caso, indicherà un problema di ordine virale al quale bisognerà fare attenzione.

### **Raggi**

Se percepite un raggio di color bianco-argenteo all'altezza di un capezzolo, si tratterà probabilmente di una donna che sta allattando. Se questo raggio è spesso, di color grigio e pulsa all'altezza del seno, potrebbe invece trattarsi di noduli o di disturbi secondari della ghiandola. Se invece vedete una macchia grigia sulla parte esterna del corpo, potrebbe trattarsi di un cancro al seno. Più questo male sarà esteso o avanzato, più il colore sarà rugginoso. Sarà il momento ideale di prendere misure preventive, perché il cancro non è ancora manifestò sul corpo fisico: rintracciare la forma-pensiero che ne costituisce l'origine potrà aiutare molto nel cancellare il tumore, non alimentandolo più.

Se le macchie sono decisamente marroni e si presentano come ragni con molte zampe, lo stadio del cancro sarà più avanzato: la persona è probabilmente già al corrente della sua malattia, e sta seguendo una terapia. Percepire l'esistenza delle cause permetterà, se il malato lo vuole, di tagliare la radice profonda del male su un piano sottile... il che sarà di grande aiuto nel processo di guarigione.

### **I nadi**

I nadi, o nervi sottili, sono visibili lungo grandi assi di circolazione: gambe, torace, canale centrale.

Talvolta li si percepisce come se fossero tratteggiati, e se questo avviene lungo le gambe, cosa che spesso accade alla gente che abita in città, che ha perso il contatto con la terra, è anche il segno che questa persona ha perso il contatto con le sue radici, con la concretezza. Sul piano animico, chi segue un cammino spirituale talvolta manca di questo radicamento, proprio perché è tutto proiettato nella spiritualità. All'indebolimento dei nadi delle gambe corrisponderà allora un'escrescenza dell'aura astrale e mentale sulla parte alta del corpo e della testa, a forma di lampadina.

Se tutti i nadi del corpo si presentano tratteggiati, sarà segno di ipertensione arteriosa, spesso provocata da grande nervosismo o da grande ansia.

### **Forme dell'aura**

La forma di un'aura, i suoi contorni, la sua intensità, sono altrettanti indizi di diverse caratteristiche. I colori, da soli, non sono significativi e, se corrispondono a un certo stato d'animo, saranno la forma e l'intensità a rivelarci l'atteggiamento generale della persona nei confronti della vita.

L'aura può presentarsi raccolta intorno alla persona o invece dilatata, espansa.

Nel primo caso, avremo un individuo introverso, chiuso, oppure di una certa età... in quanto talvolta le persone anziane hanno l'impressione di non essere più tenute in considerazione, sicché si ripiegano su loro stesse e si disinteressano della vita.

L'aura in espansione è invece il segno di una personalità estroversa, aperta agli altri: la si incontra, in considerazione, nelle persone che hanno un facile contatto con il pubblico.

Esistono aure doppie, segno di una doppia personalità: sono rare e non bisogna confonderle con il caso in cui due colori si contendono il posto nell'aura di un individuo, a significare semplicemente che esistono, in lui, due tendenze a volte contraddittorie.

### **Asimmetrie dell'aura**

Spesso accade che l'aura si presenti squilibrata fra l'alto e il

basso, fra il lato sinistro e il lato destro; se invece è ben equilibrata, indicherà armonia tra corpo e mente, tra anima e materia, fra parte psichica e parte spirituale. Tener conto delle asimmetrie è dunque molto importante per un lettore dell'aura.

- Un'aura sviluppata essenzialmente intorno al capo e alle spalle è la classica aura cerebrale, intellettuale o... religiosa. L'attività dell'individuo è dunque incentrata sulla sfera mentale e spesso si percepisce, contemporaneamente, una mancanza di vitalità nei nadi delle gambe (vedere **nadi**).
- Un'aura sviluppata essenzialmente intorno agli arti inferiori mette in evidenza il fatto che l'individuo tende di più alle cose fisiche: la materia densa è predominante, e l'aura è di tipo fisico.
- Un'asimmetria tra la parte destra e la parte sinistra di un'aura rivela la tendenza della persona a rifugiarsi nell'uno o nell'altro aspetto della sua personalità: per la parte destra, sarà l'aspetto esteriore della personalità ossia il lavoro, il coinvolgimento nella vita, il lato creativo, maschile, o tutto ciò che ha relazione con un uomo (padre, fratello, marito, eccetera); quanto al lato sinistro, sta a rappresentare l'aspetto interiore della personalità: l'intuizione, l'affettività, il giardino interiore, tutto ciò che ha a che vedere con la parte femminile di sé e con persone o energie consimili (madre, sorella, moglie, eccetera).

### Escrescenze

Esistono diversi tipi di escrescenze: alcune sono presenti per indicare facoltà particolari. Può accadere, ad esempio, di percepire una bolla piuttosto grossa che esce da un orecchio del nostro soggetto; se questa escrescenza non ha un colore particolare, starà a indicare la capacità della chiarudienza. Con questo non intendo dire che la persona senta delle voci, ma che ha la capacità di intendere ciò che altri non riusciranno a percepire, capacità che possono non essere ancora sviluppate.

Se l'escrescenza si situa all'altezza del terzo occhio o fra i due occhi, questa persona avrà maggior facilità a vedere l'aura o tutto ciò che ha a che fare con il sottile. Allo stesso modo, lunghi raggi verdi che si presentino come il prolungamento delle dita, staranno a indicare la capacità di svolgere un lavoro di natura energetica con le mani.

Il lettore potrà anche notare escrescenze grigiastre all'altezza delle spalle o delle principali articolazioni (gomiti, ginocchia, polsi): si tratta sovente di energie eteriche consunte, di cui l'individuo non si è sbarazzato, vuoi per stanchezza o per scoraggiamento. Gli è dunque difficile rinnovare il "soffio" che farebbe piazza pulita di queste scorie.

Dei rigonfiamenti più rosei sono il primo segno di un'attività fisica troppo intensa, di un muscolo troppo sollecitato.

### Luminosità

Prima di esporvi alcuni casi precisi e di affrontare il capitolo che riguarda i colori dell'aura, dobbiamo ancora parlare della sua luminosità.

In presenza di colori vividi, potete supporre che l'individuo sia dotato di una personalità affermata, che cerca di vivere le sue idee fino in fondo. Al contrario, un'aura dai colori spenti indicherà un'assenza di impegno interiore, un atteggiamento tiepido, sonnolento...

### Alcuni casi precisi di origine karmica

Vi presenterò ora tre letture dell'aura che sono avvenute davvero, e che potrebbero aiutarvi a capire meglio cosa si vede e cosa accade in quei momenti che diventano l'incrocio dei nostri cammini.

PRIMO CASO. Si era in primavera, all'estero, per una serie di conferenze, quando una persona ci chiese aiuto attraverso la lettura dell'aura. Questa persona soffriva di obesità, crisi di collera violente, e sopportava poco o male la luce del giorno. Viveva dunque in una casa dalle persiane sempre chiuse. Andammo a casa sua, facendole sapere in precedenza quali erano le condizioni pratiche necessarie perché la lettura potesse avvenire; come al solito chiacchierammo un po' con lei prima, per entrare meglio in comunicazione con le sue energie. Fu allora che ci confessò di aver l'impressione fortissima di essere stata torturata dagli Inquisitori nel Medioevo e che questa idea spesso la perseguitava.

Poi ci mostrò un diploma appeso al muro; riflettevamo sulla sua vita presente, in cui spiritualità e violenza vivevano l'una accanto all'altra, in modo molto strano. Il suo interesse per le grandi tradizioni spirituali era evidente, eppure la violenza e

l'assassinio avevano fatto parte della prima fase di questa vita, della sua vita presente.

Guardavamo il diploma e il muro con sguardo assente, quando accadde un fatto strano: il diploma si cancellò ai nostri occhi, il muro stesso scomparve e davanti a noi si svolse la scena seguente.

Una cantina, delle scale, un'atmosfera degna dei film dell'orrore... Lì c'era un monaco obeso, nell'ombra. Un po' dappertutto giacevano strumenti di tortura: ordinava i supplizi con tutta l'autorità degli Inquisitori.

La lettura dell'aura, che quella volta divenne una lettura di vita, ci spiegava l'inesprimibile, e ci faceva comprendere il perché. Tuttavia, era ancora presto per poterlo dire alla persona che era davanti a noi, e che si credeva vittima, non carnefice... il che spesso accade quando il senso di colpa è troppo pesante da sopportare.

La spiegazione che avevamo davanti, tuttavia, ci avrebbe consentito di alleviare un po' le sue tensioni, dandole delle "piste" da seguire che, se ne avesse avuto la forza e la volontà, le avrebbero consentito di avanzare fino a che sarebbe venuto il momento in cui sapere e accettare.

Abbiamo avuto casi analoghi, a volte, con degli anoressici: gli uni conservavano nella loro memoria causale vite in campi di concentramento come vittime, altri come carnefici, ma gli uni e gli altri si sentivano "vittime".

Vorrei fare qui una piccola digressione: perché la vittima di un'altra vita si trova ad essere penalizzata quanto il carnefice? Sembra che vi sia in questo un'ingiustizia, ma gli Esseri che ci guidano hanno offerto alla nostra comprensione una spiegazione che ci ha consentito di guardare la faccenda più dall'alto, e di vedere più lontano.

Da un lato, la vita che ha comportato il "problema" attuale non è l'unica; è a sua volta preceduta e seguita da molte altre, che fornirebbero una spiegazione più comprensibile dei "perché" e dei "come". D'altro canto, una persona che, anche vittima, muoia in preda al rancore, all'odio, alla non accettazione della situazione, ritroverà in una vita futura elementi che le permetteranno di avanzare.

I segni che restano nella sua memoria cellulare, e quindi nel suo corpo fisico, si riveleranno in una forma o nell'altra: macchie, organi indeboliti, malattie karmiche... per indurla a liberar-

si di questi sentimenti che la distruggono. La comprensione ultima, il perdono assoluto, l'accettazione finale che sono sempre l'opera dell'Amore con la "A" maiuscola, saranno l'unica porta di uscita; la morte non cancella i sentimenti che abbiamo radicato profondamente dentro di noi, e le loro tracce sono ciò che, schematicamente, chiamiamo memoria cellulare, quella che crea i segni nel nostro corpo fisico e nella nostra psiche attuali... perché un semplice cambio d'abito e di ruolo non basta a cambiare il nostro essere profondo.

Quanto al carnefice, è il senso del rimorso che gli consentirà di ritrovare elementi e persone lungo la sua strada, affinché possa raggiungere finalmente la pace... in una o più vite.

SECONDO CASO. Quel giorno, leggevamo l'aura di una persona venuta dal Belgio per esporci il suo caso. Delle crisi d'asma sempre più forti e frequenti mettevano in pericolo la sua vita, ed essa sentiva che, forse, un particolare avrebbe potuto cambiare le cose. Sapevamo che aveva ragione, e per questo avevamo accettato di riceverla.

Anche qui, sul piano eterico, astrale e mentale c'era poco da dire riguardo al suo problema attuale. Invece, l'aura causale era fluida, pronta a parlare, il che ci richiedeva una grande concentrazione. Quell'aura ci consegnò infatti tre messaggi, attraverso delle scene che descrivavamo ad alta voce a mano a mano che si svolgevano davanti a noi. La prima era avvenuta in un paese arabo dove il nostro soggetto, che all'epoca era un uomo, era stato sgozzato in combattimento; poi comparve una scena di un'altra epoca, durante il Medioevo, in un paese europeo, e la persona in questione si trovava in una casa che stava crollando. Potemmo vederla morire soffocata sotto i muri che le cadevano addosso. La terza scena riguardava un'epoca di cui alcuni ancora si ricordano: l'ultima guerra mondiale. La nostra amica moriva anche questa volta soffocata, ma in una camera a gas.

Forse penserete che rivedere tutto questo non sia di grande utilità; personalmente sono anch'io restia quanto alle ricerche sulle vite anteriori, a mano che esse non compaiano spontaneamente. Accade infatti che troppa gente si serva delle proprie esistenze anteriori come scusa per le azioni compiute in questa vita, deresponsabilizzandosi nei confronti del presente. Tuttavia, a volte, e quando serve, è vero che far affiorare a livello della

coscienza un problema può consentire di risolverlo o, se non altro, può fornirci della ancora di salvezza. D'altra parte, nel caso della lettura dell'aura, non vi è alcuna porta da forzare: soltanto l'aura causale, con l'aiuto delle nostre guide o del nostro sé superiore, può accettare di svelare un lembo di passato.

Quanto all'esempio che vi ho appena raccontato, la cosa più spettacolare fu che, a mano a mano che descrivevamo quanto ci passava davanti agli occhi, l'aura astrale di quella persona si modificava, e alla fine della lettura sembrava un grande lago quieto. Poco tempo dopo, il nostro soggetto gentilmente ci diede notizia di sé: tutte le crisi d'asma erano scomparse.

Nel caso di malattie karmiche, quindi in rapporto con le vite precedenti, è difficilissimo sapere che cosa potrà decretarne la fine. Ciò che è certo, è che quando una persona ha imparato quanto doveva imparare, quando ha risolto quello che doveva risolvere, la malattia non ha più alcuna utilità, sicché può scomparire... purché il malato voglia davvero porvi fine.

Il TERZO CASO che vorrei raccontarvi, non è dissimile dal precedente. Un'amica venne a trovarci, un giorno, per questo problema: si era fatta una plastica al ventre e voleva sapere se ora era tutto a posto. La sua storia era questa: fin dall'adolescenza, era afflitta da un doppio ventre, di forma simile a un feto, e nessuno aveva mai voluto operarla perché si considerava la zona troppo a rischio. Nel frattempo quell'amica aveva adottato un bambino che, all'epoca, era ormai diventato un bell'adolescente. Alla lettura tutto sembrava a posto: l'operazione era perfettamente riuscita e non vi era alcuna perdita di energia visibile nella zona operata. Anche questa volta, l'aura causale cominciò a svelare il suo segreto. La scena che si svolgeva sotto i nostri occhi era un po' scabrosa: una donna adescava i marinai dentro a un bar e uno di questi, preso dal gioco e di maniere certo non delicate, quella notte la rapì e la violentò. La donna rimase incinta, e decise di abortire... Apparve ai nostri occhi un'altra scena: erano passati diversi anni, la donna stava morendo e nei suoi pensieri si percepiva il rimorso di non aver tenuto il bambino. Quel rimorso avrebbe determinato il rinvio alla vita presente di tutta la faccenda, il cui impatto era visibile in quella specie di feto di carne che portava sul ventre. Altre immagini scorrevano rapidamente davanti ai nostri occhi, e comprendemmo che il

bambino adottato in questa vita era proprio quello rifiutato in precedenza. Senza saperlo coscientemente, la donna aveva dunque riequilibrato la sua storia, ed era per questo che si era reincarnata. La plastica al ventre aveva completato e sancito, praticamente, il suo processo di guarigione.

E a questo punto, davanti ai nostri occhi, avvenne qualcosa di bellissimo: nel momento in cui la nostra descrizione terminò, l'immagine del feto, che ancora le stava intorno a mo' di formapensiero, si diresse all'altezza del chakra del cuore della donna e con un movimento meraviglioso si fuse in esso, quasi a dirci: «Questa volta, tutto si è risolto con l'amore». Prendere coscienza di quei fatti era stato dunque l'ultimo atto affinché, effettivamente, tutto venisse cancellato.

Provavamo tutti una grande emozione, e la certezza che sentivo era questa: non è possibile venir meno agli eventi fondamentali della nostra vita; certamente possiamo ritardarli, possiamo prendere vie traverse, ma mai venir meno. Non c'è dunque bisogno di sapere, di conoscere ad ogni costo: e mi sono sentita rassicurata per tutti coloro che, inquieti, continuavano a chiedermi: «Come sapere se non mi sto sbagliando, se sto facendo ciò per cui sono venuto?»

Infatti, anche l'"errore" fa parte del cammino; crescere, non significa muoversi in fretta da un punto all'altro, perché il cammino è la meta stessa! Crescere, diventare una persona capace di reggersi in piedi senza stampelle non significa temere di perdere, di venir meno a qualcosa, di sbagliarsi; significa fare al meglio ciò che la vita ci viene propone, senza evitare gli ostacoli e senza neppure cercarli, ma servendosene come se fossero dei trampolini di lancio, per amare ancor meglio, senza chiederci se siamo proprio nel posto dove dobbiamo essere. Non vi è luogo né tempo definito per arrivare ad una meta ipotetica... sempre che ve ne sia una! Non vi è forse, piuttosto, l'infinito, a tenderci le braccia senza tempo né luogo, un infinito d'amore ove la parola "fine" non è mai scritta?

---

## Influenza dei pensieri sull'aura

*«Se sei malato, cerca prima di tutto ciò che  
hai fatto per diventare tale.»*

*Ippocrate*

Penso che questo capitolo sia molto utile perché può far capire come nascono le malattie e come qualcosa che oggi ci sembra privo di importanza potrà influenzare enormemente la nostra vita e la nostra salute.

Dopo molte osservazioni e altrettanti confronti, ritengo che la malattia sia una disarmonia tra i nostri vari corpi, e in particolare nel nostro modo di pensare, parlare, agire. Claudia Rainville, nella sua ottima opera intitolata *Métamédecine*\* ci offre una gamma molto realistica delle varie cause delle malattie; eccovene un assaggio:

- la malattia può essere il risultato di un insieme di emozioni accumulate;
- può rivelarsi una scusa per smettere un'attività che non ci piace, o per dire "no" quando non avremmo il coraggio di farlo;
- è anche un'occasione per fuggire una situazione di cui non vediamo la soluzione;
- è un modo per catturare l'attenzione delle persone amate;
- a volte è un meccanismo di sopravvivenza, collegato al disagio di vivere;
- può essere un modo per colpevolizzare la persona che consideriamo responsabile della nostra sofferenza;

\* Claudia Rainville, *Métamédecine*, Ed. F.R.J. Inc., Stoneham, Canada.

- e, analogamente, per nutrire un rancore nei confronti di questa persona;
- in ultimo, aggiungerò che può aver origine in una vita precedente.

Ma quale che ne sia la causa, le forme-pensiero create dall'una o l'altra di queste situazioni continueranno a minare la nostra salute, e il risultato si vedrà, a breve o a lunga scadenza, sull'organismo fisico e sulla psiche. Vorrei, a questo punto, fornirvi maggiori dettagli su queste "forme-pensiero", già menzionate in precedenza.

Come definire una forma-pensiero? È certamente un pensiero, ma di tipo molto particolare: trae forza dalla ripetizione con cui viene emesso, e trasmette, a sua volta, la sua personale informazione al chakra corrispondente che farà sì che il messaggio si ripercuota sull'organo da esso dipendente.

Un esempio? Una forma-pensiero di collera spedisce il suo messaggio al terzo chakra, dal momento che si tratta di un'emozione, e quest'ultimo lo ritrasmetterà alla cistifellea; potranno derivarne nausea, mal di testa e, alla lunga, dei depositi densi o dei calcoli in quest'organo.

Nel corso delle molte uscite fuori dal corpo, abbiamo potuto seguire lo straordinario viaggio di un pensiero, e vorrei descrivervelo perché vi rendiate conto del suo itinerario prima che diventi una forma-pensiero.

Quando un pensiero è emesso con forza, che si tratti di un pensiero di gioia, di amore, di collera, di odio o di paura, il processo è sempre identico. Maggiore è la forza con cui è stato emesso, maggiore sarà la rapidità con cui il pensiero attraverserà le varie aure, un po' come un lampo quando scroscia il cielo buio e carico di nubi. Se si tratta di un'emissione trasparente, bella, luminosa, andrà a rinforzare le zone attraversate, consolidandole; ma se è un pensiero buio, greve, aprirà vere e proprie brecce nelle varie aure, rendendole pesanti. Questa è la prima tappa nell'azione delle forme-pensiero.

Se si tratta di pensieri a basso tasso vibratorio, una parte di essi resterà nei dintorni della persona che li ha emessi, nutrendo in tal modo degli esseri eterici golosi di energie di paura, collera, violenza o simili. A poco a poco, questi esseri entreranno a far parte dell'esistenza della persona, e si instaurerà un circolo vizioso: essi ristagneranno alla periferia del corpo fisico della

loro preda, diminuendone le capacità di resistenza e lasciando la porta aperta a molti malanni diversi.

Se si tratta di pensieri di natura elevata, essi andranno a rinforzare i colori dell'aura con una particolare luce che illuminerà dall'interno la persona che li ha emessi. È vero che talvolta ci sentiamo attratti da persone che, esteriormente, non hanno niente di speciale, ma che emanano qualcosa di molto attraente, che sentiamo anche senza vederlo.

Quello che vale per le forme-pensiero a basso tasso vibratorio, vale anche per le forme-pensiero elevate: attraggono altre forme-pensiero della stessa specie, funzionando come potenti calamite, e più una persona sarà capace di emettere amore, gioia, fiducia, più le sarà facile vivere in quello stato d'animo luminoso, giacché i suoi corpi sottili si alimenteranno in permanenza a questa fonte comunicativa.

Nel frattempo, una parte dei pensieri si allontanerà da chi li ha emessi: questi pensieri raggiungeranno una sorta di serbatoio che, in alcune tradizioni, viene detto "egregora"; esiste un'egregora particolare per ogni tipo di pensiero emesso: per esempio, i pensieri di collera o di odio raggiungeranno l'egregora dello stesso tipo, mentre i pensieri di gioia e di amore saranno attratti dall'egregora corrispondente. Questo "serbatoio", che non ha esistenza propria, vive solo attraverso i pensieri che lo compongono; ma la sua azione è molto vasta, e spero di riuscire a farvela toccare con mano.

In effetti, se emettete un pensiero di stanchezza o di scoraggiamento, l'egregora che lo riceve e se ne nutre, sarà immediatamente attratta da altre persone che, in un altro punto del pianeta, avranno intrapreso un'azione e si sentiranno scoraggiate. L'egregora, con la sua azione, rinforzerà il loro scoraggiamento e la loro stanchezza. Allo stesso modo, quei pensieri limpidi che riflettono amore, gioia, speranza, tenerezza, comunicheranno uno slancio a tutti coloro che cercano di operare in quel senso; tutto ciò che farete e penserete con amore nutrirà l'Amore e dinamizzerà chi cerca di rendere il mondo un po' più umano.

È così che, senza per questo colpevolizzarci, possiamo capire come ognuno di noi è collegato a ogni altro essere del pianeta, e come ognuno sia in parte responsabile di tutto ciò che accade, come noi si sia i creatori, i genitori dei nostri pensieri, e quale sia



la loro importante funzione. È essenziale che non ci si senta per questo colpevoli, perché la paura e il senso di colpa non hanno mai fatto avanzare o evolvere una persona o una situazione; l'importante è che prendiamo coscienza del nostro potere d'azione. Non dimentichiamo che tutto ciò di cui vi parlo si svolge alla velocità del pensiero... Ricordiamo semplicemente che, quando ci scoraggiamo, altri si scoraggeranno con noi, e quando ci facciamo forza interiormente, altri sguardi potranno brillare di speranza e di gioia.

Ma ritorniamo ora ai pensieri-malattia, visto che è l'argomento di questo libro. I pensieri che rimarranno a fluttuare in una delle aure del loro creatore appariranno all'osservatore con forme geometriche diverse fra loro, a volte ectoplasmiche, se il pensiero è mal strutturato. Un pensiero ossessivo, ad esempio, avrà un guscio denso, molto ben strutturato; allo stesso modo, un pensiero di vecchia data presenterà un bordo più spesso a seconda del numero di anni della sua esistenza. Quanto al colore, consentirà al lettore di scoprire il tipo di pensiero emesso, se si tratta di una vecchia collera, di un gran senso di colpa, di una paura dimenticata... La sua localizzazione in una delle aure sarà un'altra informazione preziosa: se il pensiero ristagna nell'aura astrale, è verosimile che si tratti di un'emozione mal digerita; se si trova nell'aura mentale, bisognerà cercarne l'origine nel modo in cui un evento è stato compreso, tradotto dal paziente, creando e poi alimentando nell'aura quel pensiero distruttivo. Un pensiero situato nell'aura causale ci riconduce ad eventi di vite anteriori.

Accade a volte che la forma-pensiero contenga il volto o la sagoma della persona a cui quella creazione si riferisce, come abbiamo visto negli esempi del capitolo precedente. Tengo però a precisare che nessuno è davvero la causa dei nostri mali: siamo sempre noi i creatori del nostro modo di vedere, interpretare e recepire gli eventi; siamo noi che superiamo più o meno bene gli ostacoli che la vita ci presenta. Mettete dieci persone davanti alla stessa situazione: ognuna reagirà a modo suo, e ciò che a una sembrerà insormontabile, sarà una banalità per un'altra, perché «tutto sta nell'occhio di chi guarda».

Ho raccontato in precedenza casi in cui le forme-pensiero hanno esercitato un'azione distruttiva su una parte del corpo del loro autore, nonché sul chakra corrispondente; nell'opera già citata di Claudia Rainville, *Métamédecine*, a questo proposito vi

sono delle tabelle che sembrano corrispondere bene a quanto ho potuto constatare nel corso della lettura dell'aura.

Mi permetterò dunque di citarvi alcuni esempi tratti da quel libro: i polmoni rappresentano la vita, il bisogno di spazio e di libertà, e le malattie polmonari sono spesso collegate a un senso profondo di scoramento, quando si perde la voglia di vivere. La questione sarà allora «sono stanco della vita... o di combattere per raggiungere qualcosa?».

L'ipertensione può essere collegata a un'emozione fortissima, o a un'emozione irrisolta da lunga data; colpisce soprattutto le persone che rimuovono le loro emozioni, o che tengono segreto a lungo un dolore, una colpevolizzazione o un rancore.

Lo stomaco serve alla digestione e rappresenta la nostra capacità di accettazione; i dolori di stomaco si riferiscono a situazioni non digerite, situazioni che troviamo ingiuste, che fanno male, con un senso di impotenza perché non ci si sente riconosciuti (dolori) o che fanno sorgere la collera perché non ci si sente rispettati o adeguatamente valorizzati (bruciori, gastriti).

Ogni organo è collegato a un tipo di situazione, a un modo di recepire la vita; la sua debolezza o la sua forza dipende da questo.

Sta a noi imparare a poco a poco a trasmutare i pensieri, a non restarvi più agganciati, lasciando posto ad un consapevole lasciar la presa, vettore di sicurezza e guarigione per l'anima e il corpo.

Un saggio, in India, mi disse un giorno e più di una volta:

«Il mangiare me lo preparo da me, e spesso lo preparo per gli altri. La mia biancheria me la lavo da me, perché mentre lo faccio canto dei canti sacri e penso a Dio. Se qualcun altro lo fa al mio posto, penserà che queste faccende siano una seccatura, una perdita di tempo... e le energie del cibo e degli abiti non saranno più le stesse, e perderanno le loro qualità rigeneratrici».

La grande Legge che regge il pensiero è eterna e universale, e bisogna tenerne conto: la fisica quantistica ha anch'essa provato che «ogni pensiero è azione, giacché è un movimento di quanti, un movimento di particelle» e che il «fatto di percepire l'aspetto vibratorio di qualcosa, modifica l'insieme di ciò che è percepito» (Michel Random, estratto dai colloqui di Tokyo del settembre 1995).

## Il significato dei colori

*«La veste di cui bisogna spogliarsi è quella della vostra sofferenza... Quella del non-amore».*

da Le strade di un tempo

L'interpretazione dei colori è il punto più delicato nell'apprendimento della lettura delle aure. Se la lettura è ben fatta può essere molto utile ma, come ogni strumento di precisione, è un coltello a doppia lama: uno scarso rigore, la mancanza di confronto, la fretta nel leggere... fanno sì che l'interpretazione si riveli a dir poco devastante, per le nozioni che indurrà in seguito.

I colori sono soprattutto visibili sull'aura astrale, e se si vede un certo tipo di rosso su una persona in collera, questo non determina affatto il suo futuro. È un colore che può benissimo scomparire quando la collera si sarà calmata. Esistono, invece, colori di base che cambiano soltanto con il trascorrere degli anni e con il progredire dell'evoluzione interiore; sono colori più stabili, che permeano l'aura nel suo insieme; sono questi i colori che determineranno le tendenze e le attitudini, i difetti principali e le buone qualità innate di colui che abbiamo di fronte. I colori possono dunque riflettere stati d'animo temporanei, oppure ancorati profondamente in noi.

Edgar Cayce, famoso medium del secolo scorso, curava i pazienti dei quali vedeva le aure nonché le vite anteriori. Pensava che tutti o quasi potessero percepirle e "vedere" i colori, ma che, non essendo neppure al corrente della loro esistenza, non fossero in grado di servirsene. Personalmente credo che avesse abbastanza ragione, e che basti ascoltare certe espressioni popolari per

rendersene conto: “verde di paura”, “rosso di collera”, “una rabbia nera”, “le guance arrossate dal piacere”, eccetera.

Quasi tutti i grandi mistici, quasi tutte le grandi scuole iniziatiche, parlano di sette raggi che corrispondono a sette energie creative, a sette qualità primordiali presenti in ogni essere vivente, umano o animale. Ad ognuno di questi raggi corrisponde un colore dello spettro solare che denota un tipo preciso di temperamento, sul piano fisico o psichico. Si tratta, in un certo senso, della nostra “nota” di base, che determinerà le capacità, le debolezze, le possibilità di relazionarci con gli altri e con noi stessi. La vibrazione di un individuo dipenderà da quella sua nota particolare e dal colore corrispondente. Potremmo paragonare tutto questo a una sorta di carta d’identità sottile...

Eccovi una tabella che dovrebbe consentirvi di capire meglio:

QUALITÀ	COLORE	PIETRE
PRIMO RAGGIO Potere, volontà	Rosso	Diamante
SECONDO RAGGIO Amore, saggezza	Blu	Zaffiro
TERZO RAGGIO Intelligenza creativa	Giallo	Smeraldo
QUARTO RAGGIO Armonia fra tutti	Arancione	Diaspro
QUINTO RAGGIO Scienza, conoscenza	Verde	Topazio
SESTO RAGGIO Devozione, idealismo	Viola	Rubino
SETTIMO RAGGIO Magia cerimoniale	Indaco	Ametista

I colori percepiti durante una lettura dell’aura non sono quelli dei raggi di cui abbiamo appena parlato; di solito vediamo colori prodotti dalle nostre sensazioni, dai nostri pensieri, dalle nostre emozioni, ed è di questi che ci occuperemo. Anche qui, l’interpretazione dei colori non può essere rigida, perché ogni colore comporta un numero incalcolabile di sfumature, che sono altrettanti segnali da non trascurare.

In questa sede non mi è possibile descrivervi il significato di ogni sfumatura, e mi dispiace; vedremo però i colori più comuni e i loro principali significati.

## I colori

I colori sono la caratteristica tipica dell’aura astrale. A parte la tinta di base che è propria di ogni radianza emotiva e suggerisce il temperamento iniziale dell’individuo, questi colori sono in costante mutamento e circolano su tutta la superficie di questo guscio aurico. Creano talvolta turbini, volute, nubi che stazionano su un organo, oppure intorno alla testa, a indicare stati d’animo o stati di salute più o meno passeggeri. Le indicazioni che seguiranno non pretendono di essere esaurienti: infatti il campo di investigazione per ogni colore è enorme, a causa delle molte sfumature possibili. Per questa ragione bisognerà sempre evitare di dire «questo colore vuol dire questa cosa». Semplificare tutto all’estremo porterà solo a dei controsensi. Segnaliamo anche che non vi sono colori di per sé “negativi”: ogni colore rivela delle qualità, e i difetti di queste qualità. Dipende tutto, dunque, dalla sfumatura di una tinta e dalla sua limpidezza.

### ROSSO

Fra tutti i colori, il rosso è certamente quello che più si presta a interpretazioni errate.

In senso generale, un rosso vivo è segno di dinamismo. Spesso lo troviamo suddiviso in zone vaporose o in larghe strisce intorno alla testa. Questo dinamismo di carattere non va confuso con il dinamismo legato alla forza fisica, che si manifesta con lo stesso colore in fasci regolari che si dipartono dagli arti e dalla vita. Il rosso vivo acquisisce un’altro senso quando predomina nell’insieme dell’aura astrale, sotto forma di nubi che avvolgono tutto il corpo: sarà allora il segno di una personalità tanto esuberante e spossante, di fatto incapace di canalizzare la propria energia; una personalità che potrebbe risultare indisponevole per chi la circonda, a causa dei suoi sbalzi di umore, soprattutto se la tinta presenta delle fasce diseguali nella regione cranica. A volte, verso l’esterno del guscio emozionale, si formano miriadi di piccole scintille di un rosso vermiglio intenso. Questo è un segno di ansia; lo stesso fenomeno in una tonalità

molto più rosea, meno intensa, indicherà nervosismo.

Il rosso carminio, sempre vivace ma più scuro del primo rosso di cui abbiamo parlato, rivela capacità di comando: ancora latenti se si presenta come una nebbiolina nella parte superiore del corpo, e già in atto se ha assunto la forma di veri e propri raggi luminosi. Se è sovrabbondante nell'aura astrale, molto probabilmente indica un abuso di autorità, che diventa dispotismo quando a questo colore si mescolano lievi tracce grigio antracite.

Un rosso molto scuro situato essenzialmente sulla fronte e da ogni lato della nuca evidenzia, in tutti i casi, la collera... fino a pulsioni violente quando ad esso si aggiunge lo stesso grigio di prima. È davvero notevole come la radianza eterica stessa possa venirne influenzata, talvolta affievolita, in una zona precisa del corpo; quindi, uno scoppio di collera può creare una vera breccia nell'eterico e di conseguenza una fuga di energia che può determinare un disturbo fisico.

La presenza di un rosso mattone o rugginoso nella radianza astrale si manifesta solo negli avari e negli egoisti; talvolta, quando questo tratto del carattere è profondamente radicato, si riscontra un'analogia luce nella zona mentale.

Il rosso scuro può denotare grande sensualità.

Un rosso sfumato di nero segnala tendenza all'orgoglio, all'avarizia.

Un'attenzione particolare va riservata a un rosso profondamente brunastro. Questo, presente su un organo o su una parte del corpo, rivela la formazione di un cancro. Giacché sappiamo che una malattia appare sui piani sottili dell'essere prima di concretizzarsi sul suo organismo fisico, è essenziale individuare con precisione il livello di manifestazione della macchia. È precisamente a questo punto che l'azione preventiva della lettura dell'aura può rivelarsi decisiva; con la pratica ci si accorgerà se vi sono cancri originati ad esempio sul piano mentale, per cui l'aura di questo corpo presenterà una radianza rosso-brunastra in una zona determinata. Supponendo che sia la zona del fegato, o per meglio dire la zona della sua controparte energetica, giacché non esiste alcun fegato mentale, la radianza rosso-brunastra, con il trascorrere dei mesi o degli anni, scenderà fino all'aura vitale, e poi nel corpo fisico. Il processo può essere interrotto se

interviene un mutamento nell'atteggiamento interiore a frenarne la corsa. Lo schema è analogo per quasi tutte le malattie.

Per quello che riguarda il cancro, bisogna sapere che di rado ha origine nell'aura causale. Questo ci costringe a concludere che vi sono ben pochi cancri karmici, e che si sviluppano quasi tutti in seguito a una rottura dell'armonia mentale, emozionale o semplicemente eterica nella nostra vita presente.

Inutile dire che bisogna sempre essere estremamente vigili per quello che riguarda la precisione di ciò che vediamo e nel rilevamento di queste macchie rosso-bruno. Tanto più che una zona luminosa color rosso carminio situata precisamente su un organo sta ad segnalare una semplice infezione, e un rosso rosato è indice di ulcerazione.

Se accompagnato da strisce verdi, un rosso vivo mette in evidenza il desiderio di contatti costruttivi con gli altri e la volontà di andare dritti allo scopo, senza deviare. Il rosso tenue, vicino al rosa, se mescolato a "fiocchi" giallo chiaro, indica il bisogno di attrarre l'attenzione su di sé e di piacere. Quella stessa sfumatura, percorsa da striature rosso vermiglio, manifesta l'orgoglio.

Sebbene l'insieme delle osservazioni sulle sfumature del rosso lasci un'impressione generale piuttosto negativa, non bisogna trarne la conclusione che, in un'aura, il rosso vada "cambiato". Se ben diretto e purificato, il dinamismo veicolato da questa vibrazione sarà indispensabile per una persona equilibrata.

#### BLU

Ecco un colore che, immediatamente, evoca molto di più la quiete che non il precedente.

L'azzurro cielo, quando è vivido, indica sempre una grande onestà, un temperamento gradevole, una grande sincerità. È il colore dell'idealismo, della devozione incline alla spiritualità. È particolarmente manifesto quando costituisce la tinta di base di un'aura astrale, o perlomeno quando ne occupa la parte superiore. Un essere che irradia questa tinta abbondantemente è solitamente sensibile ai problemi di natura metafisica. Più questo azzurro è elettrico, più le sue qualità traspariscono nella vita quotidiana. Se invece diventa azzurro pallido, sarà un segno di interiorizzazione eccessiva, addirittura di timidezza. Se poi diventa ancora più tenue, lasciando un'impressione di "metalliz-

zato", indica una grande influenzabilità. Un azzurro di questo genere, presente solo in zone ristrette nell'aura, sottolinea l'indecisione. Un bel blu lavanda, invece, indicherà sempre una certa inclinazione per la meditazione e la preghiera e, se accompagnato da un rosa vivido, indicherà che la persona eccede nell'essere pia. Se disseminato di macchie giallo opaco, sarà il segno di una persona pudibonda. I tipi volitivi emanano una bella quantità di blu scuro nel loro guscio astrale: sono lavoratori che desiderano progredire. È raro che questa sfumatura sia presente nella totalità dell'aura: appare più facilmente nella parte superiore del corpo, soprattutto in prossimità del settimo chakra. Un blu di questo genere, se è davvero scuro e frammisto a un rosso carminio, rivela un'ostinazione che rasenta la testardaggine. Più quel rosso sarà elettrico e strettamente mescolato al blu scuro, meno scrupoli avrà la persona che lo emette.

La presenza di grigio a zone nella regione del capo e delle spalle lascia trasparire, con qualsiasi tipo di blu, lo scoraggiamento e uno stato d'animo pessimista, tristezza e tetraggine.

Quando una persona tende alla diffidenza, quel grigio si trasformerà in un ocra giallo opaco.

#### GIALLLO

Cominciamo dalla più bella manifestazione di questo colore: il giallo zafferano. La sua presenza, quando è molto sviluppata, di solito non si limita al guscio astrale, ma inonda quasi tutti i corpi; rivela sempre una spiritualità molto elevata. Non si tratta di una spiritualità per così dire eterea, ma di un ideale luminoso che trova il suo equilibrio e la sua realizzazione completa nel bel mezzo del tumulto mondano. Il giallo zafferano è tipico di coloro che, avendo autenticamente integrato le conoscenze spirituali, le emanano sotto forma di saggezza.

Il giallo limone ha invece un significato molto diverso: rivela sempre la predominanza della ragione, quando occupa in particolare l'aura emozionale, ed una fortissima attività intellettuale se permea con forza la radianza mentale. Più questo giallo è acido, più rivela l'importanza dell'attività cerebrale, al punto che può dar nascita a idee fisse se è macchiato di rosso opaco.

Un giallo slavato nell'aura astrale indicherà una volontà zoppicante, che può portare al lassismo. Denota anche una certa

forma di indecisione per insufficiente fiducia in se stessi. Quando ad esso si mescolano fiamme di color ruggine, è segno di eccessivo opportunismo, talvolta di viltà.

Sporcato da masse marrone chiaro e verde kaki, quel giallo opaco rivela uno stato d'animo imperniato sul materialismo. Più aumenta la presenza del verde kaki nell'aura astrale, più sono basse le preoccupazioni e maggiore è l'egoismo. Se questo giallo è percorso da striature grigio antracite e ruggine, chi lo emette sarà, ahimé, poco degno di fiducia; si tratterà di una persona molto volubile e la sua apparente diplomazia potrà nascondere la tendenza alla menzogna.

Per concludere, vi sarà facile notare che ogni aura presenta, in generale, nella zona della testa, una nube luminosa color giallo medio; questa è semplicemente la manifestazione dell'attività cerebrale. Un esperimento davvero curioso consiste nel poter contemplare l'aura di qualcuno che è assorto nella preparazione di un esame: si constaterà allora che quella nube gialla ha assunto proporzioni straordinarie, ed è alquanto ravvivata da piccole scintille bianche o giallo vivo che scoppiettano da tutte le parti. Si tratta in tal caso di una superattività dell'aura mentale che, "gonfiata" in tal modo, può rendere difficile la lettura delle altre aure. Sulla sua superficie si concretizzano le varie forme che il pensiero assume.

#### VERDE

Un verde dichiarato e vivace è un colore che si legge sempre più frequentemente in coloro che, dopo aver intrapreso un chiaro cammino spirituale interiore, si sono aperti agli altri. Dal punto di vista generale, un bel verde mela è segno del darsi agli altri, un dono che ovviamente assume le più varie forme; può essere attraverso la pratica della medicina o di professioni paramediche, oppure con l'insegnamento. Lo stesso verde, se frammisto a grandi zone azzurro cielo, indica il bisogno di autenticità, una sincera ricerca di bellezza.

Bisognerà imparare a prestare grande attenzione alla presenza di un verde elettrico lungo le braccia e alle estremità delle dita: questo particolare indica infatti una predisposizione naturale alla pranoterapia e a tutte le cure che implicano l'imposizione delle mani. Le mani eteriche o astrali verdi sono infatti mani purificatrici e rienergizzanti. L'espressione "avere il polli-

ce verde" usata nel giardinaggio ha davvero un senso!

Se è cosparso di un azzurro molto vivace, quello stesso verde rivelerà il coraggio, fino al sacrificio di sé se l'azzurro ha tonalità decisamente elettriche.

Quando il verde si manifesta in radianze smeraldine, saremo davanti a qualcuno con grandi capacità terapeutiche, sia nei confronti del corpo fisico come nel campo dell'anima. Si tratterà realmente di un medico nel senso più nobile del termine, il che vuol dire che è contemporaneamente anche un po' sacerdote, perché agirà con la nozione di sacro ben impressa dentro di sé. La sua medicina sarà dunque anche la medicina dell'anima, e potrà al limite manifestarsi anche soltanto con il Verbo quale balsamo riparatore.

Di tutt'altro registro è il verde pallido mescolato al giallo slavato e al color ruggine, che indica tendenza all'ipocrisia e all'inganno.

Se percorso da strisce luminose di un rosso medio, il verde tenero rifletterà l'equilibrio della personalità, il senso di responsabilità e il gusto per l'azione: quando un simile matrimonio di colori viene a costituire l'aura di base, avremo una persona la cui vita è dedicata interamente ad una causa.

Un verde tiglio, da solo, segnerà invece assenza di dinamismo e una lieve tendenza alla tetraggine.

#### VIOLA

In questa nostra umanità, è ben raro incontrare il viola; questo accade soltanto quando ci troviamo davanti a persone autenticamente sviluppate sul piano spirituale. Quando è un viola vivace e occupa la maggior parte dell'aura, costituendone dunque la base, sarà un segno luminoso di misticismo, la cui forza andrà ben oltre le contingenze quotidiane. Il suo significato è molto vicino a quello del color zafferano, ma indica particolarmente l'inclinazione alla meditazione e alla preghiera, e l'allontanamento dalle cose del mondo. Nella stragrande maggioranza dei casi, questo viola vivido si irradia solo qui e là, o con fasci ben delimitati: in tal caso indicherà soltanto l'aspetto più o meno segreto di una personalità che evidentemente non si riassume nel solo misticismo. Se è molto intenso e disseminato di giallo, il viola suggerisce una forma di "intellettualismo spiri-

tuale"; se entrambe le tinte sono particolarmente elettriche, denotano un profondo interesse per l'occultismo.

Il viola pallido e il color malva rivelano semplicemente un interesse per le questioni religiose o, più generalmente, metafisiche; frammisto all'azzurro, il viola-malva segnala una vera ricerca di purezza ed è anche indice di un carattere affabile. Se la trasparenza del color malva è sporcata da sfumature grigiastre, la ricerca dell'ideale sarà ostacolata da un'influenzabilità eccessiva. Più sarà estesa la sfumatura grigiastra, più la persona andrà incontro a delusioni profonde per eccessivo candore o ingenuità.

Un viola medio, grigiastro, percorso da sfumature rosa si presenta nell'aura astrale di chi mette in mostra una falsa devozione, nonché in coloro le cui capacità di astrazione sono limitate a ciò che può procurare un certo profitto, in un modo o in un altro.

#### ARANCIONE

Questo colore rivela sempre una forte attività e una buona salute. Lo si trova sia nell'insieme dell'aura (e a questo punto indica la pratica costante della generosità) sia semplicemente vicino alla superficie di un arto che ha appena compiuto, dinamicamente e senza sforzi spessanti, un'azione fisica.

Più generalmente, l'arancione è il colore della buona volontà attiva e della lealtà; è segno di una "spiritualità concreta" nel quotidiano e di una personalità forte. Ma basta un po' di giallo pallido e lievemente "sporco" aggiunto all'arancione, ed ecco che la generosità sarà un po' calcolata, non del tutto disinteressata.

Se questo giallo assume forti sfumature ocre e ruggine, e si sviluppa qui e là nel mezzo dell'arancione, probabilmente bisognerà fare attenzione a una certa pigrizia. Infine, quando in un contesto arancione si presenta un verde bottiglia molto scuro, indica uno stato d'animo rancoroso e senza delicatezza a cui si aggiungono orgoglio, ambizione ed egoismo.

#### ROSA

La sua presenza nella radianza emozionale è sempre segno di una mancanza di maturità e anche di un bisogno quasi vitale di giocare. È quindi un colore che, ovviamente, troviamo in abbondanza nel guscio aurico dei bambini e degli adolescenti.

Durante un pranzo conviviale, o anche soltanto nel corso di

una conversazione divertente, piena di battute, i gusci astrali emettono generalmente con gran forza questo colore, sotto forma di onde molto nette. Se poi le battute diventano frecciate, queste onde emetteranno lampi di un rosa molto rossastro.

Se il rosa si mescola molto strettamente con un giallo acidulo, ci sarà certamente da aspettarsi delle manifestazioni di grande egoismo.

Se, invece, il rosa è striato di grigio elettrico con riflessi blu molto freddi, vi trovate davanti ad una persona che ha un'intensa paura. Se questi riflessi inondano tutta la sua aura astrale e sono frammisti a fiammelle rosso opaco, questo indicherà che si tratta di un timore patologico, o perlomeno di un'ansia profonda che spesso produrrà irritabilità e disturbi del sonno. Il color rosa può anche esprimere un'indole raffinata, semplicità, desiderio di solitudine ma anche amicizia e amore fisico.

Proprio come per il rosso, non bisogna dedurne che il rosa sia un colore da rifuggire; se la sua vibrazione è schematicamente indice di immaturità, è anche vero che appare episodicamente perché suscitato dall'allegria; e l'allegria, non è forse un elemento indispensabile alla vita, uno stato d'animo da coltivare?

#### GRIGIO

Nell'insieme del guscio aurico questo colore generalmente va ad aggiungersi ad altri. Quando si presenta come un velo su un altro colore, rendendolo meno limpido, ne smorza le caratteristiche. Globalmente parlando, il grigio è il segno lasciato su un organismo dalla stanchezza, dalla malattia o dalla delusione. Va da sé che può toccare anche soltanto una parte determinata delle forze dell'aura, e stazionare solo nei pressi di un organo.

Tuttavia, una grande tristezza lascerà espandersi una sorta di corrente grigiastra nelle prime tre aure; bisognerà saper distinguere il comparire di ulteriori strisce grigio scuro nel mezzo di questa luce, già di per sé opaca, perché saranno il segno dell'inizio di una depressione nervosa se questo colore tenderà a persistere abbastanza a lungo nel guscio aurico. La presenza di grigio, in generale, è del tutto passeggera quando si tratta di una semplice stanchezza o di una delusione.

#### NERO

Il nero non è di per sé un vero e proprio colore, e la sua presenza, fortunatamente, è solo un fatto episodico in un'aura, se non altro nella maggior parte degli esseri umani. Evidentemente sta a indicare un principio di "non-luce", come una violentissima collera o una manifestazione di odio. Sono rare le persone che veicolano masse nere in permanenza nel loro essere sottile; in tal caso, portano dentro di sé un'energia distruttiva che spesso si trasforma in autodistruzione, vuoi sotto forma psichica, vuoi con certi tipi di malattie.

Nelle persone più oscure, la zona nera è spesso striata di lampi rossi.

#### BIANCO

Questa radianza è anch'essa al di fuori della gamma dei colori, e riassume in sé tutti gli aspetti luminosi. La manifestazione di un bel bianco dalle sfumature cristalline è dunque sempre segno di grande purezza. Non mi riferisco al bianco lattescente, "pesante", che rivela invece una mancanza di sicurezza, una persona in cerca di se stessa, ma mi riferisco al bianco che fa pensare alla Luce nella sua essenza prima. La costante elevazione dei pensieri e l'espansione dell'amore sia come radianza sia come azioni sono certamente le uniche forze capaci di infondere questo bianco puro nell'essere sottile. Quando ad esso si accompagnano riflessi dorati, possiamo parlare di "luce cristica". Una denominazione che, a nostro avviso, ha senso soltanto se prendiamo il termine "cristico" nel suo significato universale, ovvero se accettiamo di vedere il suo principio supremo in tutte le manifestazioni della ricerca del Divino.

Per riassumere, è bene sottolineare il fatto che non esistono colori di per sé negativi, proprio come non ci sono segni astrologici negativi. Allo stato puro, un colore è un raggio attraverso il quale possono svilupparsi mille qualità, mille modi di servire la Vita. Se ben compresa, la tavolozza dei colori di un individuo ne dà la fotografia esatta, fisica e psichica.

Obbligatoriamente, il nostro tentativo di analizzare con la massima cura le tinte principali dell'aura umana ci ha costretti a tratteggiare anche caratteri a volte poco gradevoli. Ma queste

interpretazioni non vanno fraintese: ripetiamo che non si tratta di informazioni con le quali ci si può permettere di giudicare colui che abbiamo di fronte a noi. Il lettore dell'aura non dovrà mai farsi coinvolgere nella lettura, e né la sua mente né il suo ego devono intervenire. La sua posizione non sarà mai di colui che "sa" e "giudica": la sua natura sarà di amare, comprendere, e cercare di aiutare. In realtà, c'è una cosa che il lettore di aure non può permettersi di dimenticare: riceverà quanto darà...

Tutta la descrizione dei colori è ripresa in gran parte da *Le vesti di luce*\*.

## CAPITOLO X

## Terapie essene

*«Un corpo e un'anima che soffrono saranno sempre offese dell'uomo alla natura profonda dei mondi».*

da L'altro volto di Gesù

## Origine

Le parole appena citate furono pronunciate da Gesù e mi restarono impresse per sempre. Esse sono l'Essenza stessa della mia azione di terapeuta, e uno degli scopi principali di questa mia vita.

Quando abbiamo rivissuto e trascritto *L'altro volto di Gesù*, abbiamo riscoperto le cure che venivano praticate a quei tempi sui corpi sottili dagli Esseni che, a loro volta, le avevano imparate dai celebri terapeuti egiziani. A tutto questo andavano ad aggiungersi gli insegnamenti del Maestro Gesù che contribuivano a perfezionare la nostra azione in tal senso. Queste parti di noi ritrovate ci spinsero a praticare nuovamente quelle terapie, e gli Esseri di Luce con i quali abbiamo sempre collaborato ci aiutarono in modo davvero sorprendente.

Settimana dopo settimana, per un certo tempo, ricevemmo consigli riguardo alle cure sottili per i vari mali che ci abitano, e oggi, dopo mesi e anni di pratica posso trasmetterveli quasi tutti.

Infatti le cure trascritte in questo capitolo non comportano alcun pericolo... e sono di grande efficacia quando vengono praticate col cuore, secondo i consigli che seguono. Saranno invece del tutto inoperanti in caso contrario. Gli Esseri di Luce oggi desiderano che questi "insegnamenti" siano messi alla portata del massimo numero possibile di persone, e questo libro è la concretizzazione del loro desiderio.

\* Anne e Daniel Meurois-Givaudan, *Le vesti di luce: leggere l'aura e curare per mezzo dell'amore*, Edizioni Amrita, Torino.



So che corro il rischio di ripetermi, ma la mia intenzione non è affatto di spingervi a farvi passare per terapeuti. Ognuno ha le sue capacità specifiche, delle quali va tenuto conto; il mio intento è offrirvi la possibilità di dare sollievo a coloro che soffrono, di aggiungere un qualcosa “in più” a un trattamento in corso o, se già siete terapeuti, di rendere la vostra pratica più completa.

Prima di affrontare le tecniche vere e proprie, vorrei ricollegare la vostra memoria a certi insegnamenti ricevuti duemila anni fa.

Al Krmel, c'erano dei fratelli particolarmente specializzati nelle terapie, e le loro parole mi risuonano ancora in fondo all'anima, come se il tempo e lo spazio non esistessero affatto:

«Ricordate: l'esistenza e lo sviluppo di tutti i mali del corpo nascono sempre dalle emanazioni negative del cuore degli uomini...», dicevano in sostanza.

Personalmente, all'epoca imparai tutto ciò che riguardava le cure in un modo diverso e complementare rispetto all'insegnamento ricevuto da Simone al Krmel; infatti le bambine non erano ammesse in quel monastero maschile perché, ufficialmente, non potevano beneficiare degli insegnamenti segreti. La mia iniziazione avvenne dunque in un luogo ritirato in montagna, ad opera di dodici Fratelli velati di rosso di cui potevo vagamente intuire il volto. Simili a statue di Luce, restavano immobili. Quando quattro di loro mi rivolsero la parola, ciò che dissero mi rimase impresso per sempre nel cuore:

«... Ciò che vedrai qui, di solito non viene proposto ai ragazzi della tua età... Ma la trasparenza della tua anima ci è sembrata già abbastanza solida, per questo sei oggi tra noi... Ovviamente, puoi considerare questo un privilegio, Myriam, ma è soprattutto un dovere, il dovere di continuare la tua strada senza voltarti indietro, il dovere ancora maggiore di portare nella tua scia migliaia di persone che chiedono soltanto di sapere. Può essere una palla al piede, o ali ai talloni. Sarà la tua forza a decidere, e ci auguriamo che non tradisca le nostre speranze...»

Imparai da loro a servirmi della forza del suono e a lavorare sul respiro, sul “soffio”. Quel soffio che, se ben usato, consente di lavare completamente tutti i corpi, dal più sottile al più fisico, ma che opera prima di tutto negli universi immateriali. Compresi perché vi erano persone che restavano ammalate nel corpo pur

praticando sapienti tecniche di pulizia attraverso il soffio: la trasmutazione del piano fisico è la più difficile, l'ultima che si presenta, quando tutte le porte dei corpi sottili sono aperte e ripulite. Imparai, allora, che se un semplice soffio può modellare il mondo sottile, per intaccare la materia densa un “vento solare” è indispensabile.

Il “sì” che dissi agli insegnamenti proposti a quel tempo fu dunque determinante... E fu così che i Fratelli mi insegnarono il segreto del suono che guarisce:

«Il canto che emerge dalla gola come un latte o una bevanda di miele è balsamo per una piaga, balsamo che calma il dolore. E questo, lo saprai».

---

Nascita della malattia

*«Avete scelto quest'ora sul quadrante del tempo per venire al mondo allo scopo di por termine una volta per tutte alle vostre contese».*

*da L'incontro con Lui*

Nel capitolo VIII abbiamo parlato delle forme-pensiero e della loro azione sui vari corpi. Ai tempi degli Esseni, consideravamo le malattie come entità eteriche di basso tasso vibratorio, alimentate dalla forza vitale di un organo o di un corpo intero. Al quel tempo, sapevamo che un corpo indebolito le avrebbe attratte a sé come una calamita; e venivano comunemente chiamate "entità-malattia".

«Le anime indebolite sono come le pietre di magnesite, Simone, esse attraggono a sé i corpi dalle basse vibrazioni, gli esseri-malattia», veniva insegnato al mio compagno di allora.

La nostra pratica quasi quotidiana della lettura dei corpi e del viaggio astrale ci indusse a constatare un dato di fatto: la malattia, l'incidente, non sono mai frutto del caso, e possiamo dire oggi che il modo in cui concepiamo la vita, i pensieri che generiamo con forza, le nostre stesse reazioni, generano sempre a loro volta i disturbi o i malanni che ci affliggono.

La malattia può avere origine nell'infanzia, nel momento presente o in un'altra vita; può anche essere stata generata da un modo errato di comprendere un evento, da un sentimento devastante, da un vecchio senso di colpa, ma in tutti i casi non sbaglia mai strada, e andrà dritta all'organo o nel punto ad esso corrispondente.

Se si tratta di un incidente, agirà nel giro di pochi secondi; se si tratta di un raffreddore, agirà nel giro di qualche giorno o, nel caso di un cancro, ci vorranno alcuni anni.

L'entità-malattia non tiene conto del tempo, perché questa nozione le è estranea; si nutre in permanenza dei pensieri stagnanti che emettiamo ogni giorno.

Quando, fra le terapie, suggerisco di "tagliare i viveri" ad una forma-pensiero, si tratta proprio di questo; è anche importante affrontare certe vecchie contese, certi problemi irrisolti e lasciati nell'oblio, perché mentre il conscio finge di dimenticarsene, il loro operato distruttivo cesserà soltanto quando tutto sarà stato ripulito per bene.

Il perdono per noi stessi, per gli "altri" è il massimo fattore in questo caso: mette la vita sotto nuova luce, chiede compassione per accettare e comprendere ciò che noi eravamo, o ciò che era l'altro... in quel preciso istante. Il processo del vero perdono è molto facilitato dal fatto di sapere che le cose non potevano andare altrimenti, in quel momento, con il tipo di comprensione che caratterizzava noi e l'altro.

Se parlo di "vero perdono", è perché molto spesso ho constatato che si credeva di aver perdonato sinceramente, mentre in realtà si trattava di una sorta di perdono superficiale.

Perdonare in superficie, intellettualmente, mentalmente, non basterà a sradicare una forma-pensiero, perché questa non è stupida, e non potete ingannarla. Se resta in fondo al vostro cuore anche una minima parte di rimprovero, la pulizia non è completa e il risultato sarà sempre al di sotto delle vostre aspettative.

Alcuni si sentono delusi, e dicono:

«Ho fatto tutto quello che potevo, e non è cambiato nulla...».

Sappiate dunque che se non è cambiato nulla è perché il vostro perdono non è stato totale. Frugate in fondo a voi stessi, chiedete aiuto, ma non permettete ad alcuna scoria di continuare a distruggervi.

### **La nascita di una malattia durante l'infanzia**

Da bambini accade spesso che si ascoltino, si vedano o si vivano eventi che ci disturbano, ma sui quali le circostanze della vita non ci permettono di esprimerci. Si tratta di eventi traumatici che, per quasi tutti noi, sono stati mal compresi o

compresi con i mezzi percettivi di un bambino, e quindi vissuti male. A poco a poco, per continuare a vivere, li abbiamo relegati in un angolino del cervello, e dimenticati.

Ma l'oblio non è risolutivo, e più tardi ci ritroviamo stupiti davanti a certe nostre reazioni non volute, a certi insuccessi ripetuti in un determinato tipo di situazione, a un certo disagio nelle relazioni, alle nostre difficoltà comunicative...

A titolo di esempio, un amico mi raccontava questo: aveva continuamente la sensazione di disturbare, anche nei luoghi in cui era naturale che venisse a trovarsi, come le riunioni di lavoro alle quali partecipava come direttore di reparto. Decise dunque di mettere fine a questa situazione, e si iscrisse a un corso di terapia emozionale, durante il quale rivisse un episodio significativo dell'infanzia, che aveva dimenticato.

Era molto giovane e, durante le vacanze, dormiva in camera con la mamma. Un mattino si svegliò e, non vedendola, cominciò a cercarla. La casa aveva un pianerottolo: sentendo un rumore, si avvicinò, salì su per la scala e vide un uomo che non conosceva, in piedi, accanto a sua madre. Si guardarono senza parlarsi, e il bambino, traumatizzato, sentendosi fuori posto, ridiscese la scala senza dire neppure una parola. Nessuno parlò mai di quel momento, né lui né gli adulti, e a poco a poco l'evento si impresso nella sua memoria di bambino senza altra spiegazione.

Quell'amico aveva finalmente scoperto il nodo del suo problema, che ora andava compreso e risolto. Da adulto, era ormai in grado di rivivere la scena prendendone le distanze e con la più completa consapevolezza, nonché di rintracciare quel bambino di allora, parlargli, consolarlo spiegandogli ciò che gli adulti all'epoca non erano stati capaci di fare. Comprese, perdonò e si disfe di quel fardello, liberando contemporaneamente tutti coloro che erano stati partecipi di quel preciso istante della sua vita.

Vi parlerò, a questo proposito, del tempo: quel tempo tanto illusorio che a volte si allunga verso un simulacro di infinito e che, in altri momenti, non riusciamo a fermare. Durante le mie uscite fuori dal corpo, quante volte ho constatato l'elasticità di questa dimensione che conferiamo al tempo!

Il passato, il presente, sono in un unico tempo che non posso spiegare, perché non ne ho i mezzi, ma che posso sentire perfettamente. Così, tutto ciò che viene dal passato e ci disturba, può

essere rivisto e compreso, accettato, a volte amato, come se si trattasse di un evento di oggi. Questa nozione è molto importante, secondo me, perché significa che in qualsiasi momento, se ne prendiamo coscienza e se siamo capaci di considerare un evento "dall'alto", con maggiore distacco, possiamo disfare il nodo che ostacola la nostra crescita e il nostro benessere profondo, per quanto lontano quell'evento sia nel tempo.

Le terapie, in un caso come questo, possono essere di grande aiuto per prendere le distanze e risolvere il problema se, come spesso accade, si è già radicato sul piano fisico.

Un giorno vidi arrivare un uomo con un enorme tumore alla gola: si era mosso con molto ritardo, e non vi era più alcuna cura ospedaliera in grado di aiutarlo. La lettura delle aure evidenziò rapidamente un problema che risaliva alla nascita, anzi, ad alcuni mesi prima. Sua madre non lo aveva voluto: la sua venuta si presentava come la classica goccia che faceva traboccare il vaso in una coppia sbalestrata, incapace di fargli posto. Dopo un paio di tentativi d'aborto, la madre dovette risolversi a tenersi quel bambino che non voleva andarsene. Nacque dunque in un ambiente che gli era ostile perché incapace di essere altrimenti. Il ragazzo era di poche parole e tutte quelle cose non dette che, di anno in anno, si teneva per sé, senza mai poterle esprimere, finirono con l'imprimersi nella sua carne, sotto forma di tumore. Prima ancora di nascere, egli sapeva che avrebbe dovuto passare attraverso quella prova, ma probabilmente la rifiutava e, ancora oggi, era in collera con se stesso per essere nato, così come era in collera con i genitori per non averlo amato.

L'uomo piangeva... aveva infine compreso la sofferenza alla quale non aveva mai voluto dare un nome. Comprendeva infine che la sua strada passava per di là, e che i suoi genitori non erano riusciti ad amarlo perché incapaci di amare anche se stessi, perché immaturi, e perché la materia, con tutta la sua coorte di problemi, aveva preso il sopravvento nel loro cuore. L'uomo incominciò a capire di essere degno di ricevere amore, e che poteva egli stesso amarsi e stimarsi. Il perdono per se stesso e per gli altri si espanse in lunghe fiamme di grande bellezza che gli lavavano il cuore e l'anima, liberandolo; seppe in quel momento che, sebbene il male fosse ormai troppo avanzato sul

piano fisico, egli sarebbe morto guarito, lavato da quella sofferenza che lo aveva roso fin dalla nascita.

### **La nascita della malattia in un'altra vita**

Come abbiamo visto nei capitoli sulla lettura dei corpi sottili, esistono malattie che ci seguono da un'epoca all'altra, fino a che dipaneremo la matassa che ci collega ad esse e alle loro radici. Queste malattie, dette karmiche, sono in buona parte causa di quei disturbi gravi di cui non si riesce a scoprire l'origine.

Una malattia di questo genere prima di tutto richiede una presa di coscienza. Una regressione, una lettura dell'aura possono considerevolmente facilitare le cose, ma talvolta è preferibile evitarlo, limitandosi ad esaminare la natura del male. C'è sempre un momento preciso, nel grande calendario cosmico, per conoscere ciò che dobbiamo sapere di noi stessi; quel momento andrà affrontato senza rischiare di perderci! Sapere troppo presto ciò che è sigillato nella nostra anima; a volte non solo non risolverà nulla, ma peserà nella nostra vita come un enorme macigno di cui non sapremo come liberarci, in quanto non avremo ancora tutti i dati disponibili né avremo rivissuto tutti gli incontri necessari per poterlo fare.

Una persona che si trova a risolvere i problemi di una vita precedente in cui è stata un carnefice, forse non ha la maturità per comprendere; tuttavia, se accetta ciò che vive nel presente e svolge il suo ruolo meglio che può, riuscirà ugualmente a sciogliere il nodo. Molto spesso è la nostra ostinazione a nuotare contro corrente rispetto a quanto, nella vita, ci crea tensioni e mali profondi; la mancanza di fiducia nella vita è sovente alla base di questo atteggiamento.

Un Essere di Luce mi disse un giorno:

«Sorellina, non provocare né il cielo né la terra. In verità la tua ansia viene dal fatto di voler imporre la tua volontà e il tuo passo agli eventi, affinché vadano nel senso che tu hai previsto. Lasciati invece portare dalla corrente, senza frenare né accelerare: gli eventi sono ciò che sono e sta a te scivolare in essi per permearli della tua forza divina, e non della tua volontà del momento. La Vita ha le sue leggi, le sue regole, i suoi momenti. Non voler nulla, non affrettare nulla, ma agisci come il funambolo sul filo. Agisci senza desiderio, senza volere; l'ansia viene

dal desiderare che ogni cosa sia come tu la vuoi... eppure tutto accade solo al momento opportuno. Non vi è nulla che non abbia la sua ragione. Calma in te qualsiasi forma di volontà interiore, personale, momentanea. Le tue relazioni non potranno che cambiare, e da qui verrà la pace, la tua serenità. Mollare la presa non vuol dire lasciar fare: lieve è la linea di confine. Il primo richiede fiducia e azione, l'altro pigrizia e viltà. Sii in pace, ti inviamo tutta la nostra pace».

Se condivido questo messaggio è perché credo che riguardi molti di noi, e che più d'uno potrà trovare in esso quella pace che ha dato a me.

Anche quando si conosce il nodo della vita anteriore che è all'origine del nostro problema attuale, talvolta accade che la malattia persista sul corpo fisico. Si tratta, in tal caso, di una memoria cellulare che andrà eliminata. L'anima impressionata da un fatto particolarmente intenso ne imprime infatti il ricordo a livello cellulare, e questo si ripercuoterà da una vita all'altra. Esiste un trattamento particolare che può contribuire a "lavare" questa memoria, e che vedremo nel capitolo riguardante le terapie propriamente dette. È già accaduto a ognuno di noi di constatare in alcune persone macchie, segni, o magari cavità in un certo punto del corpo: si tratta molto spesso di persone traumatizzate, che non hanno accettato un certo modo di morire per incidente o per malattia, e ne hanno conservato la traccia.

### **La nascita della malattia nel momento presente**

Dobbiamo i malanni attuali alle forme-pensiero emesse ora. Un incidente, un raffreddore, un attacco di mal di fegato o, come abbiamo visto, di "mal di fede", che spesso si assomigliano\*, hanno visto la luce nel momento in cui abbiamo pensato con forza, tempestosamente. La collera può mettere in agitazione il terzo chakra che manderà l'informazione alla cistifellea che creerà il mal di testa. Quando non parliamo, è il corpo a parlarci; quando parliamo "male" è ancora il corpo che parla con noi. Attraverso di esso, sappiamo che qualcosa in non non è come vorremmo che fosse. Non si tratta di giudizi di valore, ma di armonia fra tutte le parti del nostro essere. Un delinquente

persuaso su tutti i piani, o quasi, della fondatezza delle sue azioni, sarà probabilmente meno ammalato di chi non farà nulla di inconfessabile, ma si sentirà torturato dal dubbio o dai rimorsi.

La malattia, come si può vedere, nasce su molti piani e in diverse epoche della nostra vita o delle nostre vite. Il punto essenziale, però, è sempre il perdono: il perdono vero, non solo accettare le scuse o chiedere scusa. Ci sono falsi perdoni, come esistono varie forme di contraffazione nel corso della nostra vita. C'è un modo di accettare le scuse che assomiglia al perdono, ma che non lo è. Perdonare non è scusare: è mettersi davvero al posto dell'altro e comprendere che non avrebbe potuto fare altrimenti; significa volare alto e non nutrire più rancore, non per condiscendenza, ma perché abbiamo capito; abbiamo capito che l'altro è anche un po' noi stessi, e quello che ci ha fatto vivere in parte lo abbiamo voluto; comprendere che l'altro è come uno specchio, è il riflesso delle nostre insufficienze, dei nostri bisogni, lo strumento di ciò che avevamo bisogno di vivere...

\* Vedi N.d.T. a pagina 42.

## L'atteggiamento del terapeuta

*«Colui che si prende cura dei corpi si vedrà sempre aprire le porte dell'anima».*

*da L'incontro con Lui*

### Atteggiamento interiore

Si dedico un intero capitolo all'atteggiamento interiore ed esteriore del terapeuta, è perché esso svolge un ruolo di grande importanza nelle terapie. È facile comprendere che quando si tratta di cure prestate ai corpi sottili, le azioni, i pensieri e le parole di chi le dispensa devono essere allineati in modo che le energie che attraversano il terapeuta, simile a un vaso di cristallo, non siano ostacolate né sporcate da scorie che ritarderebbero il passaggio della luce.

La qualità della cura dipenderà dalla nostra qualità d'essere nel momento preciso in cui agiremo, e nessuno potrà improvvisarsi terapeuta se non avrà cercato di lavorare su se stesso, ripulendo le proprie scorie. Con questo non voglio dire che dobbiamo essere perfetti per poter curare in questo modo: sarebbe un atto di orgoglio, da parte mia, fingere di aver risolto tutti i miei "problemi"; ma è vero che, da una vita all'altra, mi porto dentro l'obiettivo di far sì che i miei vari corpi siano abbastanza in armonia tra loro per servire da canale alle energie di luce che presiedono sempre una cura, quale che sia.

L'attività terapeutica mi era già nota prima dell'epoca esena, ma faccio riferimento alle terapie di duemila anni fa perché gli insegnamenti che ho ritrovato sono molto precisi, e perché l'Essere Gesù è stato uno dei miei più grandi maestri.

Gesù evidenziava una grande differenza fra i maghi e gli

innamorati dell'Amore: i "miracoli", compiuti dagli uni come dagli altri, sembravano identici, ma sui piani sottili la differenza era grande, perché la loro qualità si basava sulla comprensione della Vita. A proposito della materializzazione di oggetti, era solito dirci:

«Esistono due modi di compiere i fatti di cui stiamo parlando... Per quasi tutti la differenza è invisibile, perché gli occhi fisici vedono solo gli effetti... I maghi proiettano i raggi della loro anima fino all'oggetto che desiderano, gli fanno subire una trasformazione e lo conducono nei luoghi in cui essi si trovano... Vi dico che colui che crea fa invece questo per amore; colui che si appropria di ciò che è già creato, opera spinto dal desiderio.

Il desiderio sarà il vostro distruttore, se non fate attenzione: vi obbliga a prendere senza dar nulla in cambio. Le leggi del Senza Nome sono opposte a quelle che avete stabilito su questa Terra, Fratelli miei; colui che ammassa senza nulla distribuire può solo impoverirsi inesorabilmente... Così non vi propongo il potere ma una comprensione. Comprendere, è amare».

Se cito queste parole nel capitolo dedicato all'atteggiamento del terapeuta è per cogliere meglio quale può essere il suo "desiderio", e per fare di noi non dei maghi-terapeuti, ma dei segnali stradali a forma di cuore.

### Il desiderio

Spesso e sottilmente s'insinua in noi il desiderio di curare, ed è questa, sovente, la pietra su cui possiamo inciampare lungo la nostra strada. Tutti desideriamo che la persona che si presenta a noi possa guarire e che, soprattutto, "noi" possiamo guarirla dandole il sollievo che è venuta a cercare proprio da "noi". Questa sembra una logica perfetta, eppure...

Un essere che soffre, non soffre per caso. Apprende per mezzo della prova che attraversa e cresce perché, molto spesso, le prove sono veri e propri "regali" che facciamo a noi stessi, per andare oltre, dentro di noi, e al di là di noi. La sofferenza non è certo una fatalità, ed esistono mondi che non la conoscono. Un incidente o una malattia sono segnali per farci capire che una parte di noi non è in accordo con un'altra. Sono appunto imposti dalla nostra vita sopra-cosciente che possono tra-

sformarsi in veri trampolini di lancio quando vengono compresi e risolti. Ovviamente può accadere che un eccesso di sofferenza ci spinga a chiuderci nel nostro guscio, rallentando il nostro cammino. È qualcosa che conosco bene, perché ci sono passata anch'io; ma so anche che c'è sempre una "fine del tunnel", anche quando ci sembra lunghissimo, mentre lo stiamo attraversando. Non voglio dire, con questo, che il terapeuta non può farci nulla: al contrario, può aiutarci a volare in alto rispetto al problema con cui siamo alle prese, e può anche fornirci i mattoni e il cemento che ci consentiranno di ricostruirci; ma non potrà mai costruire al posto nostro, né percorrere il nostro cammino, perché questo tocca a noi soltanto.

Per il terapeuta, il desiderio di guarire l'altro è spesso legato al fatto di volersi sentire indispensabile. Sapere che senza di noi una persona non può farcela, o piuttosto che noi possiamo tirarla fuori dal guaio in cui si trova, è una questione d'orgoglio. Su questa Terra vogliamo sentirci indispensabili, utili, ossia riconosciuti, e se pensiamo di non avere le capacità per questo, preferiamo emarginarci, nel senso relativo del termine, ossia, in tal caso, andare contro la società, perché non abbiamo trovato in essa il nostro posto. Personalmente, vi è un'altra forma di emarginazione che consiglio: un'emarginazione interiore, prima di tutto, che ci lascia la possibilità di dire sì o no scegliendo davvero.

Attraverso il meccanismo del desiderio noi esistiamo, ma non *siamo*. Possiamo invece essere davvero ciò che siamo nel profondo di noi stessi, e possiamo esser certi che mai nessuno guarisce nessun altro. Questa affermazione vi sembrerà azzardata e fuori luogo, ma molte vite trascorse a curare gli altri mi hanno permesso di comprendere, in fondo all'anima, che è proprio così. Possiamo dare sollievo, aiutare, portare gli elementi che contribuiranno alla guarigione, ma la Guarigione propriamente detta, la Vita e la Morte non dipendono da noi.

Ci sono malati che non vogliono guarire: certo, se lo augurano, ma superficialmente, perché la malattia, ai loro occhi, è una sorta di protezione, anche se illusoria, che dà un senso alla loro esistenza. Altri non riescono a capire come uscire da un vicolo cieco che non è peraltro mai un vicolo cieco, e preferiscono morire nell'anima loro, spesso inconsapevolmente. E molti ancora sono quelli che partono per altri mondi, che se ne vanno

via dalla Terra guariti perché il nodo che era in loro finalmente si è sciolto. Non abbiamo abbastanza dati per sapere che cosa è buono o giusto per l'uno o per l'altro, e questo può condurci soltanto a una grande umiltà, se vogliamo dar il meglio di noi stessi a chi ci chiede aiuto.

La luce che passerà attraverso di noi durante la cura, la qualità di amore che potremo dare, questo sarà il nostro contributo.

Il desiderio spesso assume la parvenza di amore, proprio come sovente confondiamo l'emozione che parte dal terzo chakra con l'amore che parte dal quarto, o l'attaccamento con l'amore. Naturalmente possono esserci molte forme d'amore, alcune colorate di altri sentimenti, ma l'Amore con l'"A" maiuscola non ha né famiglia né frontiere, né vincoli né colore. L'Amore è, e molto spesso chi lo pratica non sa neppure di praticarlo perché vi è immerso, ed è egli stesso Amore. E questo è il requisito essenziale nel nostro caso.

### Il giudizio

Questo Amore totale non può contenere alcun giudizio; anche qui, vi è una sottile linea di confine fra giudizio e opinione. Formulare un'opinione, avere un proprio parere su qualcosa o su qualcuno rimane una faccenda neutra, più simile a una constatazione. Emettere un giudizio significa lasciarsi coinvolgere personalmente nella propria opinione, prendervi parte con il nostro sapere acquisito, senza mettersi nei panni dell'altro. La neutralità è invece un requisito indispensabile, e neutralità non significa mai né indifferenza né freddezza. Qui stiamo parlando di amor-terapia, e bisogna che fioriscano in noi la fiducia e la pace per tutti i sofferenti con cui entreremo in contatto.

In un villaggio degli Uroni, una tribù nord-americana, ho letto qualcosa che mi è rimasto impresso:

«Grande Manitù, non permettermi di criticare il mio vicino finché non avrò indossato i suoi mocassini per un'intera luna».

Questo ci porta ad un altro requisito che il terapeuta dovrà sviluppare.

### La compassione

Questa è la chiave indispensabile che aprirà tutte le porte, ma prima va ritrovata, dal momento che l'abbiamo persa da un pezzo!

All'epoca essena, quando studiavo le terapie, i Fratelli mi avevano insegnato a respirare al ritmo del sofferente. Sapevo che in quel modo a poco a poco sarei riuscita ad identificarmi con lui e, pur senza prendere la sua malattia, a viverla dal di dentro. Questa è una tappa indispensabile, perché è quella che ci permetterà di captare la fonte del male, poi di sviarla verso il nostro corpo di luce e infine di trasmutarla con tutta la forza del cuore, unita a quella della nostra volontà.

La compassione non significa colare a picco con l'altro ma amarlo abbastanza per sapere ciò che prova; significa comprendere ciò che è, senza giudicarlo; significa sentire ciò che egli sente senza l'emozione che lo percorre. Ognuno di noi troverà molte definizioni per questa parola, "compassione": ma poco importa la definizione, se per qualche minuto riusciamo a essere "lui", quell'altro noi stesso che soffre e ci chiama.

«Scalda il tuo cuore, che le tue mani irradiano luce, e non vi sarà dolore che possa sviluppare la sua spirale, né male che continui a tessere la sua tela...», insegnavano al piccolo Simone i Fratelli del Krmel.

### La trasmutazione: «il male non si distrugge»

Davanti alla malattia, vi è una legge universale che ho imparato ai tempi di Gesù e che metto ancora oggi in pratica: il male non si distrugge. È la nostra anima che ne ha permesso l'esistenza con le sue debolezze; non tocca dunque a noi né annientarlo né rimuoverlo, ma sostituirlo con la luce che, diffondendosi naturalmente, trasmuterà l'ombra.

Questa nozione va sempre tenuta a mente quando pratichiamo perché, con il tipo di metodo insegnato in questo libro, lo stato d'animo è simile a quello dall'alchimista che trasmuta il piombo in oro.

Non siamo qui per distruggere, strappar via, portar via qualcosa; operiamo nell'amore e attraverso l'amore, ed è la luce che compone questo amore che a poco a poco sostituirà le zone d'ombra alle quali abbiamo consentito di mettere radice dentro di noi. Ci sono terapeuti e malati che detestano la malattia, e pensano di doverla combattere; questo è un errore grossolano, anche se, umanamente parlando, è comprensibile. Anche qui è necessario impregnarsi delle leggi cosmiche che, invariabilmente,



te, continuano la loro strada indipendentemente dal fatto che noi le comprendiamo o no. Più mandiamo pensieri di odio, collera, rancore a ciò che ci ferisce, più ne rinforziamo l'azione, indebolendo nel contempo la nostra. Se ci ricordiamo dell'itinerario di viaggio delle forme-pensiero, sarà più facile comprendere perché un pensiero di odio attirerà a noi altri pensieri di questo genere, appesantendoci considerevolmente, velando momentaneamente la luce con la quale potremmo ricostruirci dal di dentro. Inoltre, questa forma-pensiero nutrirà e alimenterà il male contro il quale spesso lottiamo maldestramente.

Mi ricordo del periodo della Guerra del Golfo: i pensieri di odio si dirigevano come ondate su Saddam Hussein, ma contemporaneamente gli Esseri con cui collaboravamo ci dicevano:

«Se circondate quell'essere di odio, tali pensieri rinforzeranno la sua azione nel senso dell'oscurità. Se gli mandate pensieri di pace, la sua azione ne sarà indebolita, perché non troverà più il cibo di cui si alimenta...».

Sta dunque a noi sapere ciò che vogliamo, e se all'inizio non siamo in grado di ringraziare la malattia per la strada che ci obbliga a percorrere, possiamo se non altro evitare di offrirle di che crescere.

### **Atteggiamento esterno: «non basta la buona volontà»**

Mi è difficile separare l'atteggiamento interiore da quello esterno, perché sono entrambi strettamente legati e si sostengono a vicenda; tuttavia, questo argomento più tecnico va affrontato, soprattutto per chi comincia. La tecnica, di fatto, è soltanto un supporto a qualcosa che va ben oltre noi stessi, e che a poco a poco prenderà posto in noi. Tuttavia, ho visto troppo spesso persone animate da grande buona volontà fare qualsiasi cosa con il pretesto di ascoltare il loro cuore. Siamo composti da elementi diversi, e nessuno di questi elementi va trascurato a vantaggio di altri. La mente è al nostro servizio, così dicasi per la nostra volontà, e possiamo usarle in quanto tali.

“L'inferno è lastricato di buone intenzioni” è un proverbio popolare di grande buon senso. Ancora una volta vi metto in guardia: la buona volontà non è sufficiente per fare di voi un buon terapeuta! Anche se dentro di voi sonnacchia tutto l'Amore del mondo, bisogna pur sempre lasciarlo fiorire e accettare con

assoluta umiltà l'apprendimento necessario e le conoscenze dei mondi sottili che ci spiegano come nessuna legge possa essere trasgredita senza subirne o farne subire il contraccolpo.

Attualmente gli abitanti della Terra, in gran numero, funzionano in base al terzo chakra; questo significa che il nostro amore è spesso troppo umano, colorato di emotività. Questo amore, per quanto di valore, non può darci il distacco necessario per comprendere le cose senza doverle prima imparare. Certo un grande pianista può permettersi il lusso di improvvisare con grande successo, ma è perché si è esercitato a lungo nelle “scale”; allo stesso modo, un terapeuta potrà oltrepassare le tecniche per fare appello a ciò che sente dentro di sé, a condizione che ci sia qualcosa da oltrepassare, ovvero se avrà anche lui fatto “i suoi esercizi”, le sue “scale”.

È sempre strano come ci siano persone pronte a dire che si può fare qualsiasi cosa, con il pretesto che stiamo toccando piani più sottili di quelli su cui abbiamo l'abitudine di operare; “sottile” non significa muoversi a casaccio, né agire secondo l'umore o la personalità del momento. Abbiamo in noi tutte le capacità, e possiamo risvegliarle, ma il “mollare la presa” è qualcosa che si impara, proprio come la neutralità e la compassione.

Ovviamente non sono argomenti da apprendere e sviluppare come si fa con la matematica o la storia; le lezioni sono spesso molto pratiche, ed è la vita che si incarica di farcele trovare lungo la strada, finché avremo compreso ciò che andava imparato... Ma è comunque un apprendistato, e non possiamo scavalcarlo, proprio come per imparare e leggere o a scrivere è necessario un certo tempo e una certa perseveranza; l'ideale sarebbe farne un momento gradevole.

Dopo questo avvertimento, eccovi alcuni “punti di riferimento” sulla posizione da assumere durante le cure.

Personalmente preferisco disporre un materasso a terra, ma è vero che alcuni, malati o terapeuti che siano, possono trovare scomoda quella posizione. In tal caso, è benvenuto il lettino.

Il sofferente indosserà la sola biancheria intima, o perlomeno abiti di cotone per evitare le interferenze, e non incrocerà né gambe né braccia per non interrompere i circuiti energetici. Si toglierà orologio e gioielli per le stesse ragioni. In tutto questo non vi è nulla di eccezionale né di esoterico: è facile capire che

se incrociare le gambe può ostacolare una circolazione sanguigna, la stessa cosa può accadere per le energie sui piani più sottili.

Il terapeuta sarà in piedi accanto al paziente se questi è sdraiato su un letto e su un lettino, o seduto nella posizione del loto o in ginocchio se il paziente è disteso su un materasso per terra. La colonna vertebrale del terapeuta sarà il più possibile dritta, affinché le energie con cui lavora possano circolare agevolmente.

Dopo aver fatto nascere la calma e la neutralità in sé, il terapeuta può e deve creare uno scambio con il suo paziente, affinché egli si senta a suo agio e provi un benefico rilassamento. La bellezza e la semplicità del luogo certamente potranno contribuire alla creazione di questo benessere momentaneo. Da quel preciso istante, comincerà la vera preparazione alle cure di cui vi parlerò dettagliatamente nel capitolo seguente.

## CAPITOLO XIII

### Prepararsi alle cure: preliminari indispensabili

*«Molto viene chiesto a chi può dare molto».*

#### L'ascolto del suono

Prima di cominciare una terapia essena è importante sapere come entrare in contatto con la coscienza profonda del sofferente. Si tratta di una prima tappa indispensabile, senza la quale la cura sarà soltanto superficiale e di portata limitata.

Il terapeuta, dopo essersi tolto orologio e gioielli che ostacolerebbero la libera circolazione delle energie, in un primo tempo prenderà per mano il paziente o poserà la sua mano su di lui, per creare con lui una connessione fisica ed entrare in comunione con la sua coscienza profonda. Il corpo del malato deve poter parlare ed essere inteso ancora prima che cominci la cura. Nel frattempo il terapeuta emetterà un fascio di luce dal suo settimo chakra, una luce che potrà essere verde o trasparente come il cristallo, a seconda della sua visualizzazione. Essa si aprirà poi come un guscio protettivo, avvolgendo le due persone in contatto fra loro, passando parecchio al di sopra e al di sotto dei loro corpi. In questo modo avremo creato la bolla terapeutica, che permetterà una concentrazione più intensa e fornirà un guscio caloroso in cui le due persone saranno in più stretta comunione. Quanto al terapeuta, non verrà più distratto da elementi esterni alle cure prodigate e, respirando al ritmo della persona sdraiata accanto a lui, diventerà quella stessa persona per alcuni istanti.

A questo punto c'è l'ascolto del suono, senza il quale nessuna cura di questo tipo può dirsi completa. Un organo che non funziona come dovrebbe emette immediatamente una nota sto-

nata, e quando parlo di nota, non mi sto servendo di un linguaggio figurato. Infatti, per l'orecchio dotato di udito sottile, ogni organo emette una nota propria che dà al corpo la sua armonica di base. Per udirlo, in un primo tempo è necessario chiudere le porte del corpo\*, quelle che si aprono verso l'esterno e che spesso ci allontanano da quanto accade dentro di noi. È un principio che vale anche per qualsiasi forma di meditazione. Da quel momento in poi, sarà possibile aprire l'orecchio del cuore e percepire il canto emesso dall'organismo di colui che ha riposto in noi la sua fiducia.

Per perfezionare questo ascolto e potersene servire, avevo imparato, all'epoca, e ancora lo faccio, ad allargare la mano sinistra a circa quaranta centimetri dal corpo sdraiato, all'altezza della parte superiore del terzo chakra, verso il quarto. Se la mia meditazione è quieta, allora sentirò un piccolo suono in fondo all'anima, il suono di base della persona che sto curando.

In quel preciso istante, farò scendere la mano sinistra a circa venti centimetri dal corpo e, continuando l'ascolto del suono emesso, la passerò lungo il resto del corpo. Nel momento in cui la mano scorrerà su un punto sofferente, la nota si modificherà immediatamente.

È un esercizio di estrema semplicità, ma è per molti difficile perché richiede che si mettano da parte tutti i preconcetti, tutti i giudizi, ogni volontà personale, ogni ragione intellettuale.

È in quel preciso istante che si potranno prodigare le cure. Dal più profondo di me stessa emetterò allora una nota musicale, quella percepita dal mio cuore. Tutto il mio essere, all'unisono con il corpo del sofferente, vibrerà così a un suono monotono ma acquietante, come un balsamo sulla piaga dell'organo malato. Vedrò allora uscire dalla mano sinistra i raggi che consentiranno la rigenerazione del punto malato.

Se con l'aiuto del mio amore alleato della volontà superiore sarò riuscita a dissolvere le barriere, allora proverò una grande stanchezza, un senso di fatica: ma basteranno uno, due o tre trattamenti perché la guarigione, il più delle volte, si manifesti.

Descrivendovi i preliminari, ho anticipato due elementi tecnici: la palpazione e l'emissione del suono, sui quali vorrei



Chakra visti di fronte

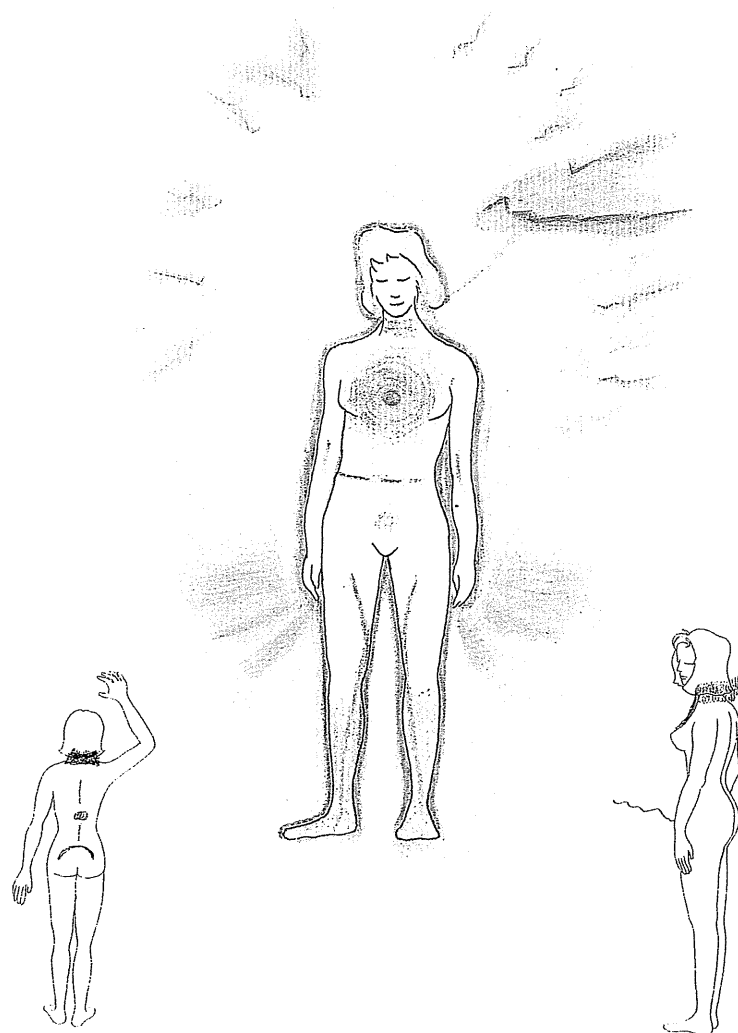


Tavola 1

Vedi commento in appendice, a pagina 195

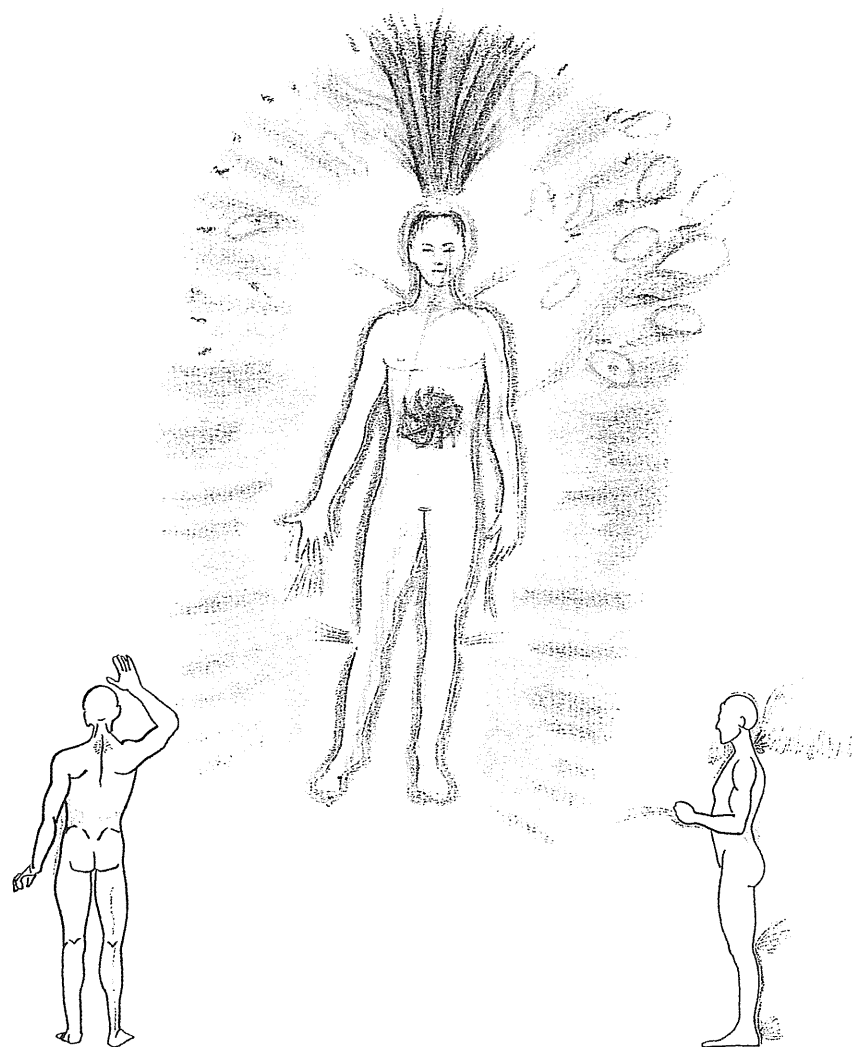
\* N.d.A.: ovvero i cinque sensi.



*Chakra visti di fronte*

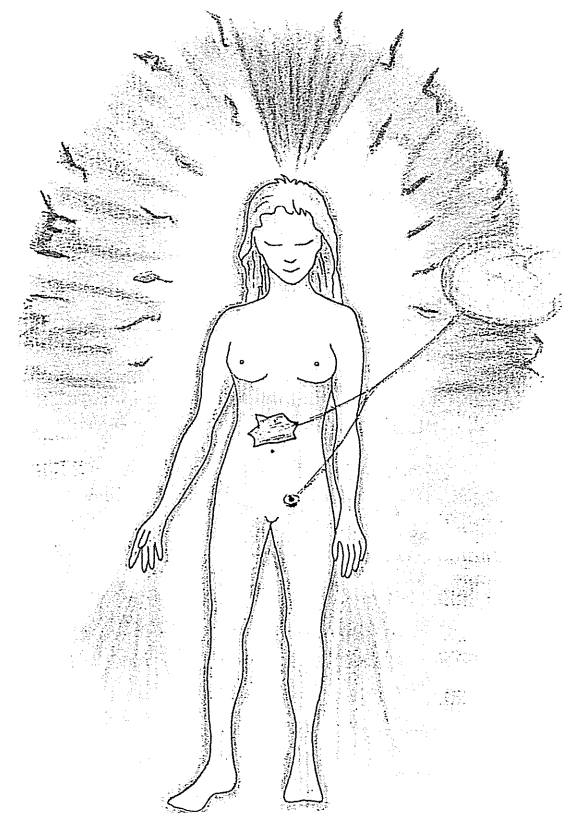


*Chakra visti di fronte*



*Tavola 2*

*Vedi commento in appendice, a pagina 197*



*Tavola 3*

*Vedi commento in appendice, a pagina 198*



chakra visti di fronte

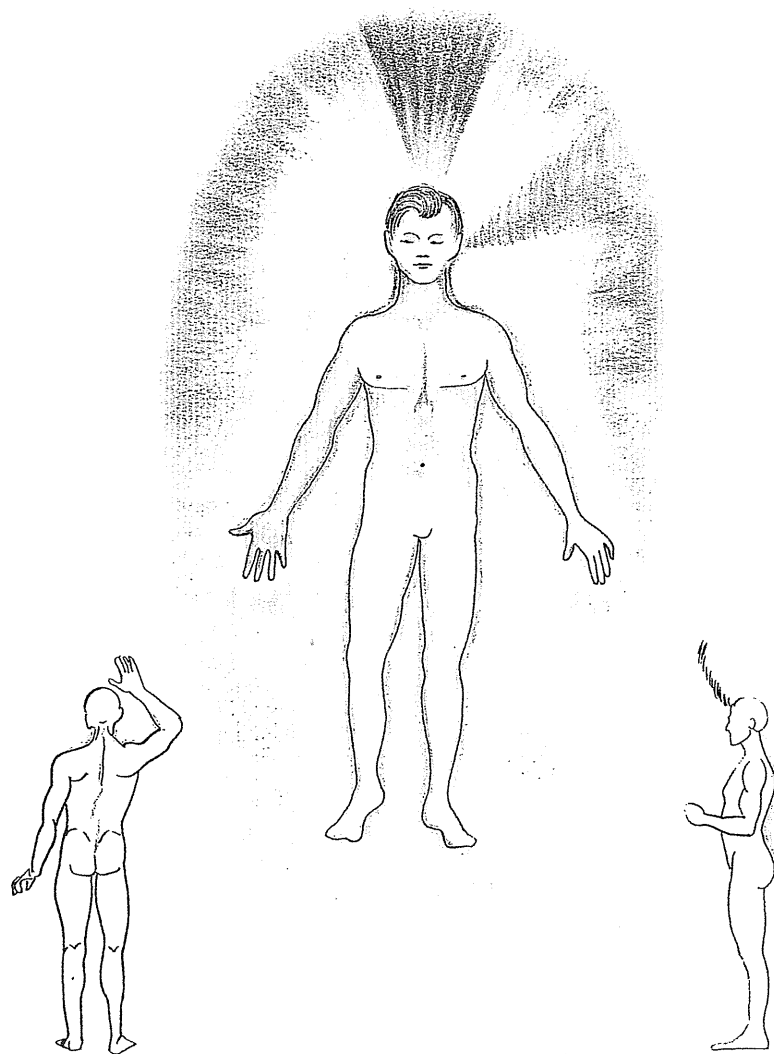


Tavola 4

Vedi commento in appendice, a pagina 199

ritornare più dettagliatamente, perché sono alla base di tutte le terapie di cui tratteremo nei capitoli seguenti.

### La palpazione eterica

È necessario, per chi desidera inoltrarsi in questo campo terapeutico, esercitare quello che chiamerò "il tatto sottile". Prima di praticare qualsiasi trattamento, bisogna poter sentire il corpo sottile dell'altro, questo "altro" con cui vibreremo in sintonia. Rintracciare i suoi punti deboli e i suoi punti forti sarà l'elemento preliminare più importante. Questa abilità che certamente possiamo sviluppare, richiederà un po' di perseveranza. Prima di tutto, dovete sapere che sulla punta delle dita, nel cavo della mano e sulla parte interna dei polsi vi sono dei chakra secondari che consentono di percepire e anche di emettere raggi sottili.

Per esercitarvi in questo campo, sarà necessario provare più volte al giorno a percepire l'energia emessa dalle persone, proprio come più volte al giorno vi starete esercitando per la visione dell'aura.

La cosa più semplice sarà far pratica insieme a qualcun altro, che se ne starà disteso mentre voi, con gli occhi chiusi, cercherete di localizzare i suoi chakra, facendo scorrere lentamente la mano sul suo corpo eterico. Questo è l'esercizio più semplice e più efficace che io conosca, perché i chakra hanno una radianza particolarmente potente quindi più facile da captare.

Se siete da soli potete esercitarvi ugualmente, avvicinando e allontanando le mani l'una dall'altra, come negli esercizi di lettura dell'aura, ma risvegliando altri sensi.

Quando vi sarete familiarizzati con questa pratica, potrete soffermarvi sulle differenze percettive nel cavo della mano o sulla punta delle dita, a seconda dei chakra avvicinati. È molto probabile che sentiate dei pizzicori gradevoli e altri sgradevoli; potrete anche provare un senso di calore o di freddo, una radianza potente oppure un senso di vuoto, la sensazione di un irraggiamento regolare o a scatti... Tutte queste sensazioni vi saranno molto utili durante le terapie, perché si tratta di informazioni preziose sul buon funzionamento di un chakra e su tutto ciò che ne deriva rispetto agli organi e alle ghiandole che esso governa. Una persona che ha difficoltà nel vedere l'aura, potrà, se non altro, in tal modo, ricevere indicazioni fondamentali.

La palpazione eterica va inoltre praticata in corrispondenza di tutti gli organi del corpo. Generalmente parlando, il pizzicore nel cavo della mano o un senso di calore sono segni di disarmonia; l'impressione di freschezza è invece un segno di buon funzionamento, ma tutto questo può variare da un individuo all'altro.

### La voce lattea

Il suono che guarisce è una pratica che risale all'epoca essena, e che abbiamo ripreso ad usare dacché l'abbiamo ritrovata. Gli Esseni ci insegnavano che le frasi erano veri e propri universi, ed era importante tenerne il flusso sotto controllo. In tal modo, imparammo a non lasciarci sfuggire dalle labbra parole e suoni, ma piuttosto a lasciarli scorrere come un latte rigeneratore e portatore di guarigione. Sapevamo che prima era venuto il Suono, e che bisognava considerare ognuno dei suoi aspetti come mondi, pianeti, galassie, e che questi mondi potevano distruggere o costruire, creare il dubbio e la paura o la fiducia e la pace. Imparammo a cantare i tre suoni sacri: A, M, N e ad emetterli dal cuore. Prima separatamente poi, con la pratica, nella loro continuità. E comprendemmo infine che quando quei suoni sacri venivano emessi con il cuore e con continuità, facevano vibrare tutte le cellule del nostro corpo in modo da trasformarci, in quel preciso istante, in una pila energetica di amore, capace di compiere l'impossibile nell'aiutare gli altri.

Il concetto per cui «l'impossibile è un'assurdità, soltanto il bello fa parte integrante della mia essenza» diventava qualcosa di tangibile.

Attualmente, per tutti coloro che desiderano esercitarsi nell'emissione di questi suoni, propongo questo esercizio pratico: seduti nella posizione del loto o su una sedia, in tal caso senza incrociare le gambe per non intralciare l'energia sottile che circola e che ha bisogno di tutta la sua forza, rimanete ben dritti, poi fate nascere nel vostro cuore la calma e la pace. Prendetevi il tempo necessario, che sarà diverso per ognuno. Ottenuto questo primo risultato, emettete il suono A facendolo partire *dal cuore*: non dovrà uscire né dal naso né dalla gola. Una piccola astuzia potrà aiutarvi: tappatevi il naso mentre emettete il suono, e se esso ne esce considerevolmente ridotto, vorrà dire che è ancora nasale. Inspirate a lungo dal naso, per-

ché passando da lì il prana acquisisce un'altra qualità.

Inspirando, svolgete la spirale che giace arrotolata alla base della vostra colonna vertebrale; sentitela risalire lungo il canale centrale, guadagnando ad uno ad uno i gradini della spina dorsale. Potete anche generare una colonna di luce a partire dall'ombelico, oppure dal cuore, a seconda del tipo di cura da prodigare. Riempite d'aria la parte inferiore della gabbia toracica, sempre mantenendo gli occhi chiusi per interiorizzarvi meglio e sentire il passaggio del vostro canto. Nel momento dell'espiazione, sentite il cuore, portato da questa colonna di luce dorata, sgorgarvi dalla bocca con il respiro.

Trasformate la gabbia toracica in cassa di risonanza, e lasciate che il suono nasca dal petto. Sentite la luce dispiegare le sette ruote di pace che sono i vostri sette chakra, a mano a mano che sale il vostro canto. Non dimenticate che l'espiazione è importante quanto l'inspirazione; fatele entrambe nella più perfetta consapevolezza e in profondo rilassamento. Forse all'inizio sentirete il suono disordinato e mal diretto, ma a poco a poco, mese dopo mese, ne scoprirete la forza e il potere benefico.

Esercitatevi anche sulla M e sulla N allo stesso modo. Un giorno, alla fine, potrete far scorrere dal vostro cuore i tre suoni all'unisono, e la vostra cura si arricchirà di un elemento molto importante. I canti tibetani possono aiutarvi a comprendere di quale tipo di emissione si tratta, sebbene vi siano alcune differenze nel modo di cantare, giacché essi non sono necessariamente imperniati sulle terapie.

Un altro esercizio che potrebbe aiutarvi è il seguente: prima di emettere un suono, cercate di visualizzarlo perfetto, con la mente e con il cuore. Talvolta è scoraggiante non raggiungere la perfezione che abbiamo intravisto, ma la pazienza e la perseveranza sono le migliori carte del vostro progresso. Diventate suono, perché dovette agire con il Verbo come agireste con la Luce. La colonna di suono, diretta dalla volontà del cuore, la volontà dell'amore, deve affondare nella disarmonia della materia da curare e illuminare la dissonanza, plasmarla fino ad espellerne le impurità.

Per facilitare l'emissione di questo suono, rivoltate lievemente la lingua in bocca, portandola verso la parte alta del palato; a questo punto il ritmo vibratorio sarà modificato secondo ciò che il vostro cuore in ascolto sentirà in quel preciso istante.

Affinché le nostre parole potessero diventare noi stessi e fossero a immagine del nostro cuore, praticavamo un tempo un altro tipo di esercizio, che vi trasmetto perché può anch'esso esservi di aiuto: nel corso delle vostre meditazioni, recitate l'alfabeto soffermandovi su ogni lettera, vedetela in un guscio di luce bianca e inviate un pensiero d'amore allo spirito che presiede alla sua esistenza. A poco a poco le vostre frasi, le vostre parole diventeranno un canto che crescerà a misura del vostro essere e inonderà di serenità coloro a cui sarà indirizzato... per poco che sia in pace il vostro cuore.

### La meditazione

Questo è un altro elemento essenziale per la pratica delle terapie e della lettura dei corpi sottili. Infatti, far nascere in noi la quiete prima di qualsiasi altro procedimento, permetterà di evitare ogni tipo di contaminazione, mantenendo intatta la trasparenza che caratterizza lo stato di "canale". La meditazione non è concentrazione: bisogna, al contrario, cercare di avvicinarsi allo stato di vacuità, come una spiaggia spazzata dai venti e non come una porta ostinatamente in cerca della chiave che saprà aprirla. Non irrigiditevi, non respingete alcun rumore che potrebbe disturbare la vostra preghiera e la vostra attesa. Ringraziatelo, invece, vedete in questo rumore la luce che esso getta sulle nostre piccole manchevolezze, sempre pronte a confonderci il cuore.

### Diventare "canale"

Uno degli aspetti della nostra pratica passa per la capacità di ricevere e ritrasmettere le energie di cura che ci attraversano. Gli Esseri di Luce che hanno sempre diretto il nostro operato, ci hanno offerto il messaggio seguente, che a mia volta propongo a voi:

«Il prana è davvero il fluido universale in cui voi tutti siete immersi. È l'agente primo della guarigione o perlomeno il suo supporto nel mondo in cui vivete. Quando diciamo "prana", fratelli e sorelle, prima di tutto va inteso nel senso di "semi di vita".

Quando li assorbite attraverso tutti i vostri pori, per mezzo del respiro e anche attraverso i vari plessi del corpo, e quando questi sono tutti uniti, i semi, ossia l'essenza stessa del prana, diventano come una specie di tessuto la cui trama è fatta dalle

forme-pensiero nate da ciò che, in termini umani, chiamate Divinità o Creatore. Si tratta proprio delle forme-pensiero nate in ogni istante da quell'Essere incommensurabile che è Amore e che chiamate Dio.

Rendetevi conto di che cosa questo significa esattamente, e di cosa significa in ogni istante in cui il vostro cuore batte, in ogni istante in cui il vostro sangue si ricarica di ossigeno. Il fatto che questi semi di vita siano una parte del pensiero divino, vuol dire che ognuno di essi è di per sé un essere completo, un essere che sa esattamente qual è la sua strada, quale la sua destinazione, e che ha soltanto bisogno che lo si lasci agire come sa di dover fare.

C'è comunque una piccola differenza fra il prana e quella capacità di energia che vi sgorga dalle mani, sulla punta delle dita o nel palmo. Ciò che trasmettete con le cure non è veramente prana, sebbene ovviamente il prana ne sia l'essenza, attraverso i semi di vita di cui abbiamo parlato; è un prana trasmutato, dinamizzato, colorato a modo vostro, per mezzo della dose di amore che avete racchiusa nel cuore, per mezzo dell'apertura della vostra coscienza e della vostra volontà di servire. Questa volontà di servire, non ci stancheremo mai di ripetere, non è una volontà di tipo personale, e la colorazione che è tipica di ognuno di voi sarà tanto più forte e pura quanto maggiore sarà la vostra trasparenza. Significa semplicemente oblio della vostra personalità piccina, che per contro si sarà trasformata in disponibilità totale.

Troppo spesso riducete questa forza d'amore lasciando entrare in voi il dubbio. Abdicare al vostro piccolo volere».

## Trattamenti generali

*«Per parlare del sole a colui che ci troviamo davanti, bisognerà in primo luogo vedere il sole in lui, ovvero rispettarlo ascoltandolo».*

*da Le strade di un tempo*

Prima di addentrarci nel campo dei rimedi più specifici, vi indicherò tre metodi generali che funzionano nella maggior parte dei casi. Non mi piace usare il termine “tecnica”, che spesso è svuotato di ogni energia d’amore; e tuttavia, in un certo senso, in questo caso sarebbe adeguato, anche se il metodo è inefficace qualora venga a mancare l’amore che sempre dovrebbe accompagnarlo.

### **Incisione eterica**

Questo trattamento può trascendere voi stessi e la persona che state curando, sicché l’unica garanzia di efficacia sarà una grande concentrazione unita all’apertura del cuore.

L’etere, in questo procedimento, è l’elemento principale; saremo d’altronde spesso chiamati ad operare nella materia sottile proprio sul piano eterico, affinché possano esserci delle ricadute sulla materia densa.

Dopo aver localizzato la zona che ha bisogno di cure, dopo aver fatto il vuoto dentro di voi, una volta ridotta al silenzio il pensiero discorsivo ed essendovi armonizzati con la persona che ha richiesto il vostro aiuto, mettete i due pollici uniti a contatto con la pelle, nel luogo in cui si trova l’organo sofferente. Ora, a mo’ di chirurgo, praticate un’incisione sul corpo eterico della



persona, precisamente in corrispondenza dell'organo, sempre mantenendo i pollici a contatto con la pelle. Bisognerà passare e ripassare sulla pelle per uno o due minuti, come se volesse aprirla. La pressione da esercitare dipenderà dalle sensazioni personali. Vi accorgerete che il corpo eterico è aperto sentendo un lieve pizzicore ai pollici, o per mezzo di una vostra percezione interiore.

Fatto questo, potete allontanare i pollici e cercare di "afferrare" le due labbra eteriche che si saranno formate. Non pensate a nulla, siate semplicemente il prolungamento della vostra cura, non interrogatevi su ciò che state toccando, perché non è il momento.

Dopo aver aperto un orifizio sul piano eterico, ancora una volta diventate canale di luce: sentite questa luce che penetra attraverso il vostro settimo chakra, si ferma all'altezza del cuore e vi passa nelle braccia, nelle mani, per arrivare sulla punta delle dita.

Ora fate silenzio dentro di voi, tenendo una mano sul polso del malato e l'altra, con le tre dita unite (pollice, indice e medio) sopra l'apertura eterica praticata in precedenza.

Ascoltate il suono del punto indebolito, e lasciate venire a voi il suono che completerà la vostra terapia. Non dovete analizzarlo, ma al contrario lasciare che svolga la sua spirale dentro di voi, fino a riempirvi la gabbia toracica e a sgorgarvi dalla bocca passando per il chakra del cuore... Fate di ogni cellula del corpo un orecchio sottile: disporrete finalmente del balsamo di pace tanto atteso, che aiuterà a ricostruire ciò che era disarmonico.

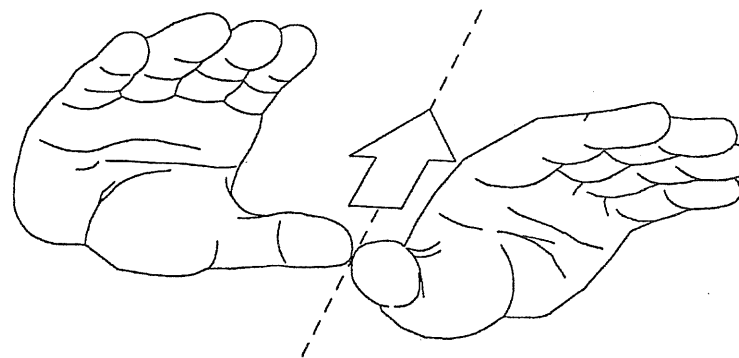
In ultimo non dimenticate di richiudere l'apertura che avete praticato, riavvicinando le labbra eteriche e poi lasciando il tutto con il palmo della mano.

Ricordatevi sempre, in conclusione, di ringraziare le guide e l'energia d'amore che hanno presieduto al vostro agire.

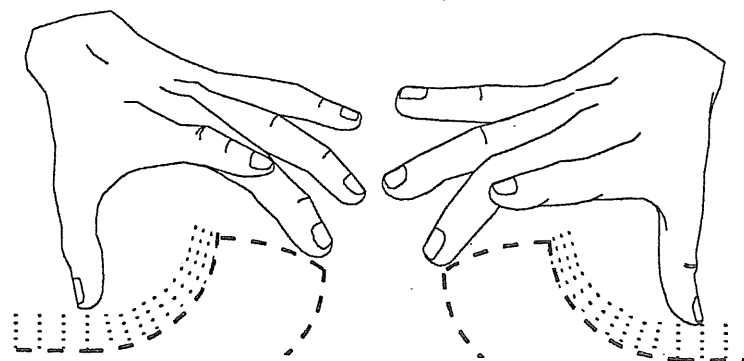
NOTA BENE: L'INCISIONE ETERICA NON VA PRATICATA IN PRESENZA DI FRATTURE O INFIAMMAZIONI. INOLTRE NON VA MAI PRATICATA SUL CUORE O NELLA ZONA CEREBRALE.

### Estrazione eterica

Questa è la seconda "tecnica" che vorrei mettere a vostra disposizione. Solitamente viene praticata quando l'incisione eterica risulta essere difficile, impossibile o semplicemente per-



*Posizione delle mani durante la creazione di una breccia eterica*



*Apertura delle "labbra" eteriche*

ché il terapeuta ha imparato meglio l'estrazione dell'incisione.

Fate sdraiare la persona e armonizzatevi con essa assumendo il ritmo del suo respiro; praticate i preliminari che abbiamo visto prima: meditazione, vuoto interiore, non-giudizio e ascolto del suono emesso dal corpo nel suo insieme. Localizzate allora i chakra come abbiamo visto nel capitolo precedente, con la mano distesa ad alcuni centimetri dal corpo, percorrendolo lentamente. Dopodiché, l'operazione andrà ripetuta sopra gli organi.

Quando arriverete sull'organo disarmonico, passateci sopra più volte, in un lento movimento di va e vieni, dall'alto in basso e poi dal basso in alto, fino a sentire la forma dell'organo che vi riempie il cavo della mano. Quello che avrete in mano, è il corpo eterico dell'organo.

Per meglio conoscere e sentire la forma di ogni organo, all'inizio aiutatevi con le tavole di anatomia.

Di nuovo, in uno stato di grande pace, fate circolare l'energia che passa attraverso il chakra coronale fino al vostro cuore, e poi dal cuore verso la mano, o meglio le mani, perché una sarà intenta a tenere l'organo, mentre l'altra gli manderà energia, lo avvolgerà, trasmuterà i pizzicori o il freddo sgradevole in un dolce calore vivificante. Tutto l'amore di cui sarete capaci scorrerà così verso l'organo indebolito e lo riaccorderà.

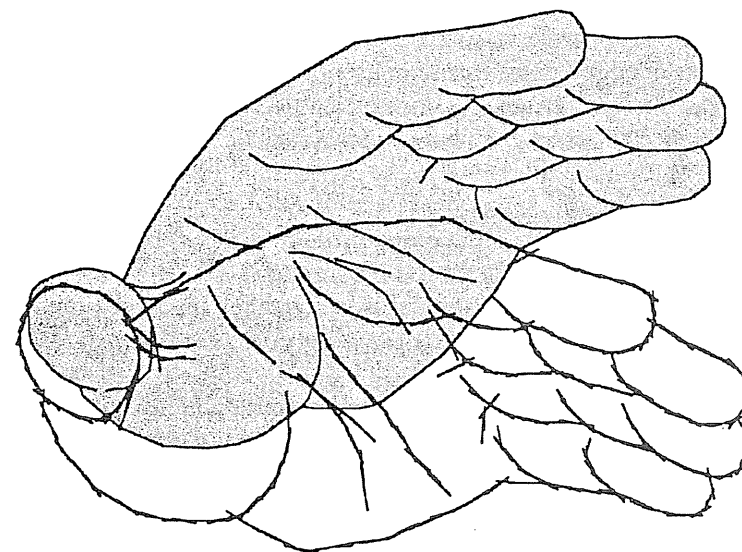
Quando la sensazione torna ad essere sana, è il segno che si può rimettere con cura l'organo al suo posto, aprendo le mani e lasciando che sia lui a scivolare nella sua sede abituale.

Ricordatevi di ringraziare la forza che è passata attraverso di voi, perché in questo modo si possono risolvere disturbi anche molto gravi.

### Il braccio astrale

Uscire dal corpo fisico non implica per forza che lo si faccia completamente; infatti la controparte astrale di ogni parte del nostro corpo può uscire da sola e momentaneamente dal corpo fisico.

È dunque possibile, unendo il fatto di mollare la presa alla volontà, estroflettere la controparte astrale di un arto. Nel nostro caso ci sarà di grande aiuto poter far uscire la mano o il braccio astrale affinché penetri più profondamente nel corpo fisico ed entri più facilmente in contatto con la zona indebolita.



*Uscita della mano astrale*

Per riuscirci, appoggiate sulla parte fisica sofferente la vostra mano, tenetela immobile e sentitela progressivamente affondare nel corpo fino a raggiungere il punto malato, e trasmutarlo a poco a poco. Il vostro braccio diventerà così il prolungamento del cuore, dell'amore e della vostra volontà. La frontiera fra la vostra mano e il corpo altrui si è cancellata, lasciando il posto soltanto a una grande pace e a una grande dolcezza.

Questa cura serve per eliminare i disturbi di origine fisiologica derivanti soltanto dal corpo eterico.

### L'acqua solarizzata

Questo tipo di acqua può facilitare il lavoro del terapeuta. Se la sensibilità di chi riceve la cura lo consente, basterà berne un bicchiere un'ora prima. Chi beve l'acqua dovrebbe percepire il percorso del prana (presente nel liquido) fino all'organo malato, e un'onda di pace che invade la zona da curare.

Per solarizzare l'acqua, il procedimento è molto semplice: esponete un recipiente ai raggi del sole o alla luce del giorno.

L'ideale sarebbe un recipiente o una bottiglia di colore blu, in quanto, in generale, esso accentua le virtù dell'acqua terapeutica. Quest'acqua potrà essere conservata per un breve periodo in un flacone ermeticamente chiuso; ma potete anche rinnovarla e caricarla ogni volta che ne avete bisogno.

### L'acqua lunare

Abbiamo qui un altro elemento che può essere impiegato durante una cura per facilitarvi il compito.

Quest'acqua può essere utile nel cancellare una memoria cellulare, nell'equilibrare il secondo chakra e nel curare dei disturbi d'ordine eterico.

Per lunarizzare l'acqua bisognerà esporla alla luce della luna ogni luna piena e, naturalmente, non farle mai vedere la luce del sole, che neutralizzerebbero l'energia lunare immagazzinata.

L'acqua lunare è usata su tutto l'organismo quando esso presenta elementi di tensione. Vedremo più precisamente il suo impiego nel capitolo dedicato ai trattamenti specifici.

## CAPITOLO XV

### Trattamenti specifici

*«Poco importa la storia della vostra vita:  
è il modo in cui la vivete che ne fa una  
luminosa realtà».*

da L'incontro con Lui

Ed eccoci al capitolo delle terapie che riguardano disturbi specifici. Non starò a ripetere tutti i consigli sui quali ci siamo soffermati nei capitoli precedenti riguardanti l'indispensabile preparazione a qualsiasi aiuto di questo genere, ma sappiate che, in assenza di questa preparazione, ogni cura resterà nel campo eterico, ovvero molto superficiale.

Forse un riassunto può essere utile a tutti per ricordare gli elementi principali che vanno messi in pratica prima di agire:

- fare il vuoto dentro di sé;
- astenersi dal giudicare, sia la persona sia la debolezza che essa manifesta;
- con una mano sul corpo della persona che chiede il vostro aiuto visualizzate una fontana di luce sgorgare dal vostro settimo chakra, che vi avvolge entrambi come una bolla di protezione;
- respirate al ritmo della persona che volete aiutare per diventare voi stessi compassione e comprendere che cosa l'ha condotta fin qui;
- fate nascere il silenzio e una pace profonda in voi per ascoltare il suono dell'insieme del corpo della persona, tenendo la vostra mano sinistra aperta a quaranta centimetri dal corpo tra il terzo e il quarto chakra (orlo superiore del terzo, per l'esattezza);
- percorrete il corpo con la mano sinistra a circa venti centimetri di distanza per percepire il corpo eterico e udire il suono dei punti disarmonici;

- rintracciate il o i chakra e gli organi sofferenti, basandovi su una sensazione di pizzicore, caldo o freddo.

Una volta fatto tutto questo, con tutto l'amore e tutta la pazienza voluti, potete cominciare il trattamento.

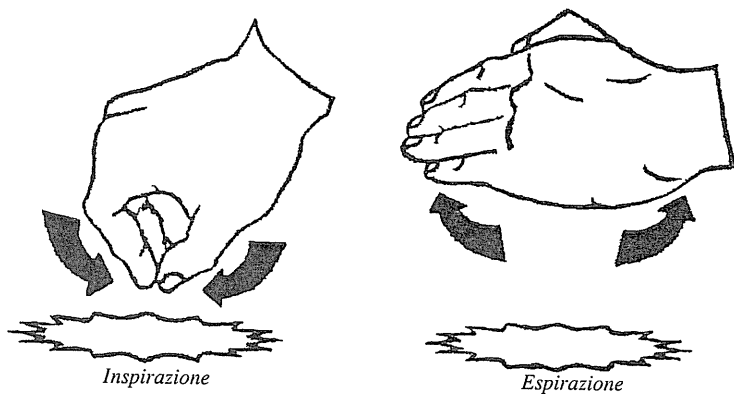
### Riequilibrare (o riarmonizzare) i chakra

Il malfunzionamento di un chakra è all'origine di molti disturbi, sia sul piano fisico che sul piano psichico, dal momento che dirige e invia le informazioni alle ghiandole endocrine che, a loro volta, faranno sì che esse si ripercuotano sugli organi corrispondenti.

Non si tratta qui di ridinamizzare un chakra, che è una cosa diversa, ma di riarmonizzarlo, di regolarizzarlo.

Dopo aver inspirato con calma, mettete le vostre tre dita (pollice, indice e medio) in contatto diretto col chakra che presenta la disarmonia. In un primo tempo ispirate e mantenete i polmoni pieni fintantoché potrete farlo senza sforzo. Quando lascerete uscire il respiro, fatelo in modo progressivo e aprendo la mano, con il palmo ben aperto a pochi centimetri dal corpo, all'altezza del corpo eterico. Rimanete in questa posizione alcuni istanti, a polmoni vuoti. Di nuovo ispirate riunendo le tre dita come prima.

Continuate così tante volte quanto è necessario. Quando il chakra sarà di nuovo equilibrato, percepirete un dolce calore o una gradevole freschezza.



Inspirazione

Espirazione

Riarmonizzazione dei chakra: inspirando, le dita si chiudono; espirando, il palmo della mano si apre progressivamente.

### Amplificazione

Si tratta di amplificare la forza del corpo che attende un trattamento, in modo da renderlo più autonomo.

Mettete una mano sull'organo malato (stomaco, fegato, polmoni, reni, cuore, milza, cistifellea, organi sessuali) e l'altra sul chakra corrispondente. A questo punto sarete dei semplici intermediari fra il plesso e la disarmonia.

Un organo che soffre, molto spesso perde la capacità di captare l'energia emessa dal plesso che gli corrisponde. Dovrete dunque captare, nel cavo della mano, l'energia di pace del chakra e condurla fino al palmo dell'altra vostra mano, passando dal cuore, come un balsamo foriero di benessere. L'energia sarà considerevolmente amplificata se non avrete fatto intervenire la vostra volontà e se sarete diventati voi stessi "la cura".

### Tonificare (o dinamizzare) i nadi e i chakra

Quando uno o più nadi sono mal irrorati dal prana possono derivarne malattie varie, dai disturbi circolatori alle insufficienze respiratorie. Il prana che respiriamo in ogni istante contiene il cibo energetico dei nostri corpi sottili. Se paragoniamo la rete dei nadi al sistema circolatorio del corpo fisico, e il prana al sangue veicolato nelle vene e nelle arterie, possiamo capire che cosa può accadere sul piano sottile quando questo sistema è ingombro di scorie. Certamente sappiamo che ciò che avviene sul piano più sottile prima o poi si ripercuoterà sul piano fisico; i nadi sono un flusso di energia, e il prana è un flusso di energia ancora più importante.

Ridinamizzando i nadi tonifichiamo i circuiti energetici del corpo. Molti disturbi sul piano fisico potrebbero essere considerevolmente ridotti o anche evitati se si riuscisse a regolarizzare il flusso pranico nell'insieme dell'organismo.

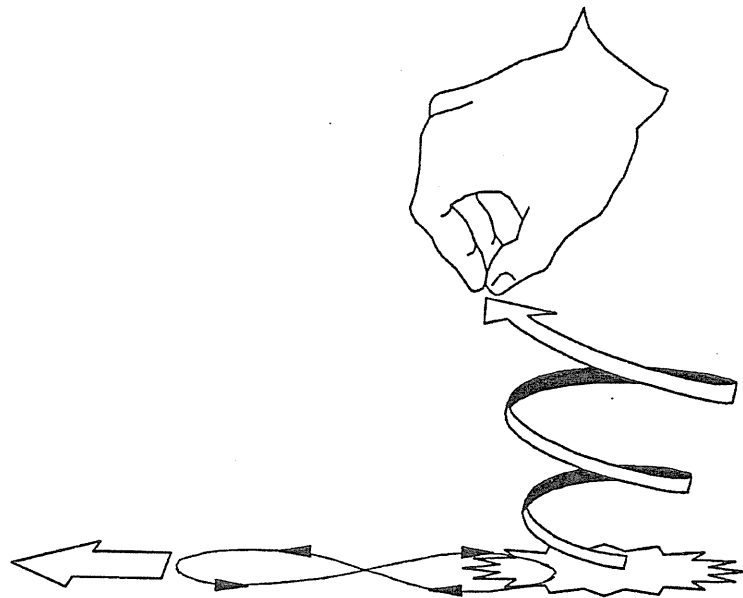
I nadi possono apparirci come tratteggiati, a volte decisamente interrotti, inquinati o grigiastri, o addirittura non apparire del tutto. Per ritonificarli, incominciate con l'equilibrare il secondo chakra, quello che presiede alle energie eteriche. Questo vi faciliterà l'opera, favorendo la ricezione delle energie che manderete.

Ridinamizzate in seguito questo chakra, tracciando delle spirali in senso orario a pochi centimetri sopra di esso. Potete anche farlo restando in contatto con la pelle, servendovi di un olio se preferite.

Da questo momento in poi, tracciate delle lemniscate (a

forma di otto) senza mai interrompervi lungo il nadi che va tonificato, fino a raggiungere l'organo che si trova all'altro capo della sua traiettoria, se ce n'è uno (vedere illustrazione). Arrivati a questo punto, tonificherete l'organo in questione imprimendo sulla parte fisica delle spirali in senso orario. Risalite ora i nadi in senso inverso, sempre tracciando delle lemniscate.

Durante questa operazione, non chiedetevi né il come né il perché: lasciatevi sommergere dall'energia della luce. Le domande bisogna sempre porsele in momenti diversi da quelli della terapia, affinché la mente non possa sminuire la forza che penetra in voi ed opera attraverso di voi in quel preciso istante.



*Tonificare i nadi*

### **Perturbazione del piano eterico e perdite di energia; acqua lunare e memoria cellulare**

Quando sul piano eterico sono presenti dei disturbi e delle perdite di energia, bisognerà trattare la milza e il secondo chakra. A questo scopo si può usare un olio terapeutico, ma la natura ci

offre un metodo ancora più semplice: l'acqua lunare.

L'acqua è un elemento indispensabile all'equilibrio del corpo vitale, sicché potete servirvene come di un olio. La luna è essenzialmente in connessione con il corpo eterico, quindi caricherete l'acqua ad ogni luna piena facendo attenzione a conservarla in un recipiente opaco ed ermetico, affinché non entri in contatto con la luce del sole.

Con questa acqua lunare, massaggiate il secondo chakra tracciando delle lemniscate o delle spirali in senso orario. I risultati che otterrete vi sorprenderanno.

L'acqua lunare può essere usata anche per dissolvere la memoria cellulare.

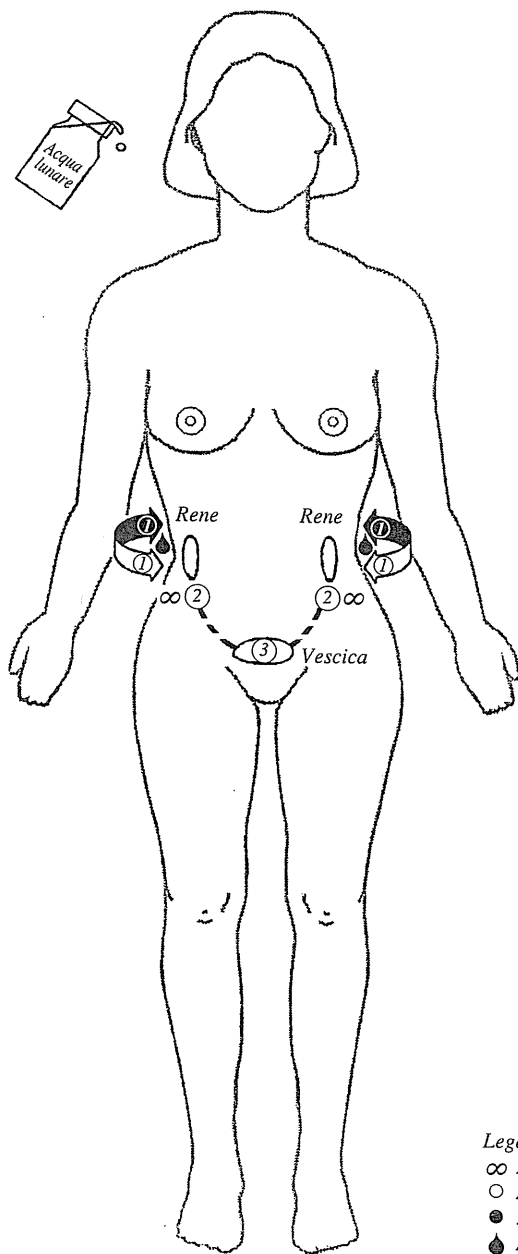
Avviene infatti piuttosto spesso che si conosca l'origine di un disturbo senza peraltro riuscire a fermarne l'avanzata sul piano fisico a maggior ragione sul piano eterico.

I disturbi perdurano perché la loro comprensione è avvenuta soltanto a livello mentale e non a livello cellulare. Bisogna sapere che non è sempre facile per il corpo fisico cancellare una memoria che i corpi più sottili gli hanno inculcato da tempo... Per aiutarlo a liberarsene, l'acqua lunare è di grande efficacia. Infatti è l'immaginazione che consente di memorizzare certi disturbi a livello cellulare, rendendoli persistenti malgrado tutto, e l'acqua lunare dissolverà questa porta interiore che il corpo fisico e il corpo eterico hanno tanta difficoltà a varcare. Quando si tratta di memoria cellulare, il blocco ha luogo all'altezza dei reni, organi di purificazione e pulizia.

#### *In tal caso:*

1. applicare l'acqua lunare all'altezza dei reni sulla parte anteriore e posteriore del corpo;
2. fate la stessa cosa lungo i due ureteri, fino alla vescica, con massaggi a forma di lemniscata;
3. in ultimo luogo, imponete le mani sulla vescica visualizzando la luce che, passando per il cuore, arriva alle vostre mani. Quest'azione consentirà di evacuare la memoria delle cellule del corpo se il paziente ha già preso coscienza del problema sul piano mentale ed emotivo.

È essenziale praticare questo trattamento più volte durante la stessa seduta o a qualche giorno di intervallo. Il tutto va fatto con dolcezza, il che non vuol dire in modo inefficace!



Acqua lunare e memoria cellulare

Legenda:  
 ∞ Lemniscate  
 ○ Anteriore  
 ● Posteriore  
 ◆ Acqua lunare

### Irregolarità mestruali

La polarità dei corpi maschile e femminile è diversa sul piano fisico: quella dell'uomo sarà positiva e attiva, quella della donna negativa e ricettiva.

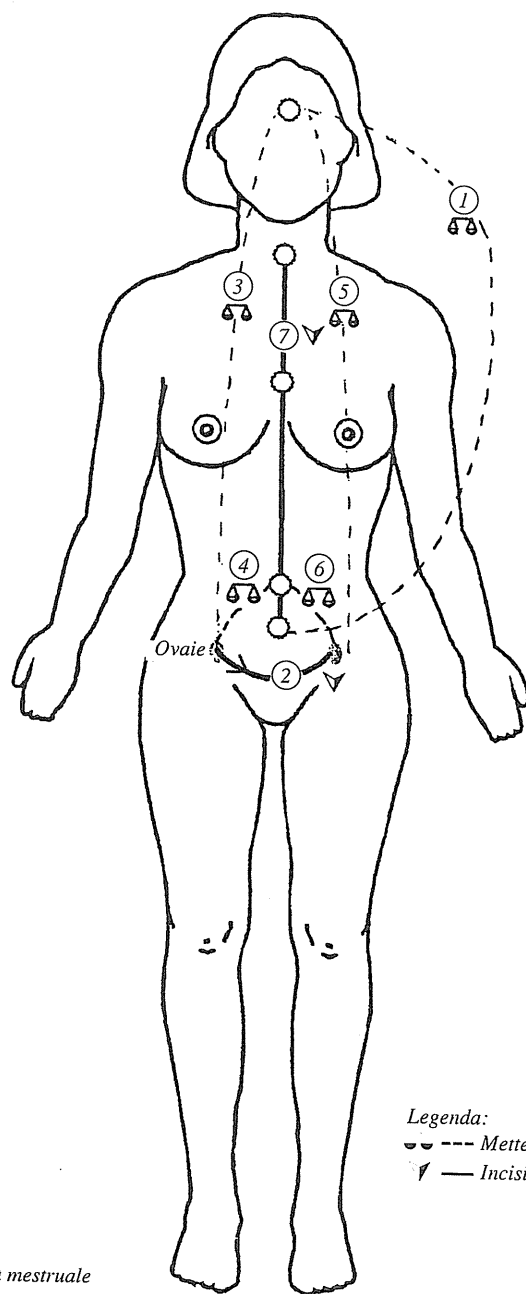
Sul piano eterico avviene il contrario: l'uomo ha un corpo vitale di polarità negativa e la donna di polarità positiva, creativa, che emette. È questo che le dà la capacità di captare l'etere circostante in abbondanza, molto più del suo compagno.

Fra i vari aspetti e funzioni dell'etere, abbiamo l'etere vitale che è l'agente riproduttivo, costruttivo, quello che trasmette l'informazione sotto forma di sangue. Di conseguenza l'organismo femminile produce più sangue anche sul piano fisico. Il ciclo mestruale rappresenta la valvola di sicurezza di questo meccanismo sottile.

Una lettura dell'aura consentirà di localizzare con maggiore precisione il livello a cui si trova il disturbo. Quando, per una ragione o per l'altra, questo non è possibile, si può cercare di eliminare il problema in questo modo:

1. mettete la mano sinistra sul secondo chakra e la mano destra sul sesto. Lasciate che si ristabilisca l'equilibrio fra questi due centri, entrambi attivi nell'ambito del ciclo mestruale;
2. praticate un'incisione eterica dall'ovaia destra all'ovaia sinistra, insufflate la luce e il suono come imparato in precedenza;
3. posate le tre dita della mano sinistra sull'ovaia destra, e le tre dita della mano destra sul sesto chakra;
4. ora spostate queste tre dita verso il chakra secondario dell'ombelico;
5. fate la stessa cosa con la parte sinistra del corpo, invertendo le mani rispetto all'ovaia: mano destra sull'ovaia sinistra, mano sinistra sul sesto chakra;
6. spostate la mano sinistra sul chakra ombelicale;
7. armonizzate in seguito l'insieme del corpo incidendo dal secondo al quinto chakra e mandando più luce sul secondo, quarto e quinto plesso;
8. se il disturbo è profondamente radicato, metterete le mani anche sulla parte posteriore del corpo, all'altezza del coccige e del chakra della gola per mettere in risonanza e in armonia fra loro questi due chakra.

Queste poche spiegazioni potranno aiutarvi a comprendere



Irregolarità mestruale

meglio il processo che si mette in atto durante le mestruazioni, e il perché di questo genere di cura: il sesto chakra ha un ruolo preponderante nella captazione dell'etere vitale; manda l'informazione di tipo magnetico al secondo chakra, che si dilata, sicché i nadi che alimentano le ovaie si dilatano anch'essi, riempiendosi di energia eterica per consentire l'ovulazione. Se per una ragione qualsiasi il sesto, il quinto o il terzo plesso sono disturbati, questo disturbo finirà con il ripercuotersi anche sul secondo chakra che non dilaterà in modo corretto i nadi di alimentazione delle ovaie. Allora, le mestruazioni saranno o troppo abbondanti o assenti... in tutti i casi, irregolari.

### Cure femminili del bacino e delle gambe

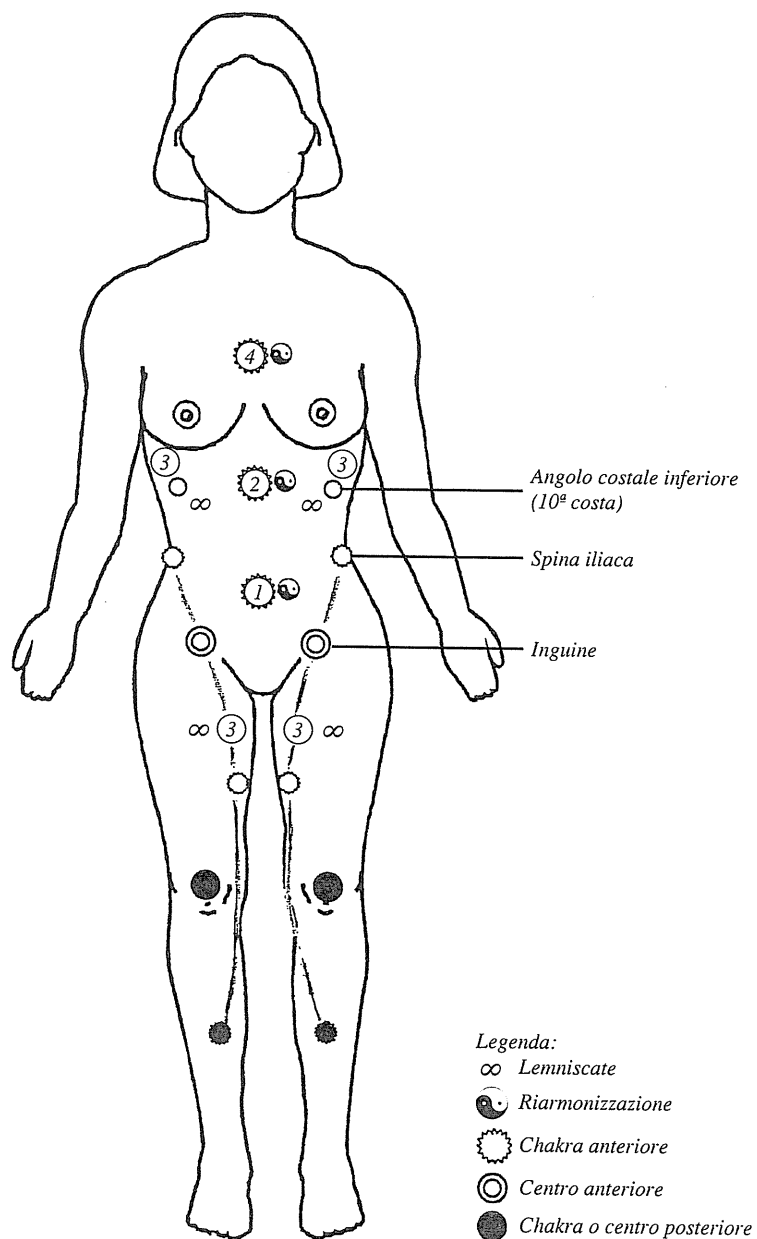
Le terapie dedicate specialmente alle donne possono sembrarvi stranamente numerose, ma è vero che oggi, per affermarsi e trovare posto nella società, le donne a volte devono dar prova di una combattività e di una autorità che, se sono eccessive, possono originare diversi disturbi femminili.

Si tratta di alleviarli fintantoché sono presenti solo sul piano eterico, o già su quello fisico ma comunque prima che si radichino troppo nella materia densa.

Le gambe e l'inguine sono zone particolarmente colpite perché il bisogno di ancorarsi di più nella materia, di affermare la propria autonomia, la propria personalità e la propria autorità, fa sì che le donne sviluppino troppo il corpo mentale: in tal modo esse ricevono una maggiore quantità di energie cosmiche, ma diventano colossi dai piedi d'argilla, perché la loro base, la loro "messa a terra", che passa attraverso le gambe, si indebolisce.

Abbiamo tutti bisogno di equilibrio tra le energie telluriche e le energie cosmiche, e quando uno di questi poli energetici si indebolisce, tutte le parti dell'organismo ad esso corrispondenti seguono la stessa sorte, creando uno squilibrio.

In questo momento, proprio mentre cercano di radicarsi meglio, paradossalmente le donne creano il fenomeno opposto; soffrono dunque di problemi circolatori alle gambe e all'altezza del diaframma, perché tagliano regolarmente i ponti con le energie telluriche. I nadi delle gambe tendono a sclerotizzarsi all'altezza dell'inguine e a volte fino sotto le coste, con conseguente perdita di vitalità della parte bassa del corpo e quindi degli organi genitali:



Cure femminili del bacino e delle gambe

la zona più fragile e più sottoposta alle tensioni nelle donne.

Per sbloccare la situazione ed evitare che i disturbi si manifestino più acutamente, ecco un suggerimento: i massaggi che seguiranno andranno fatti nello stesso stato d'animo e con la stessa preparazione di qualsiasi altro tipo di cura, in quanto si tratta pur sempre di un atto sacro di cui siete "canali".

Potete servirvi o no di un olio\* a seconda delle vostre possibilità e della vostra sensibilità. I movimenti vanno effettuati dall'alto in basso, poi dal basso in alto in modo molto fisico, ossia in contatto con il corpo. I massaggi a forma di lemniscata collegheranno un punto del corpo ad un altro durante questa operazione.

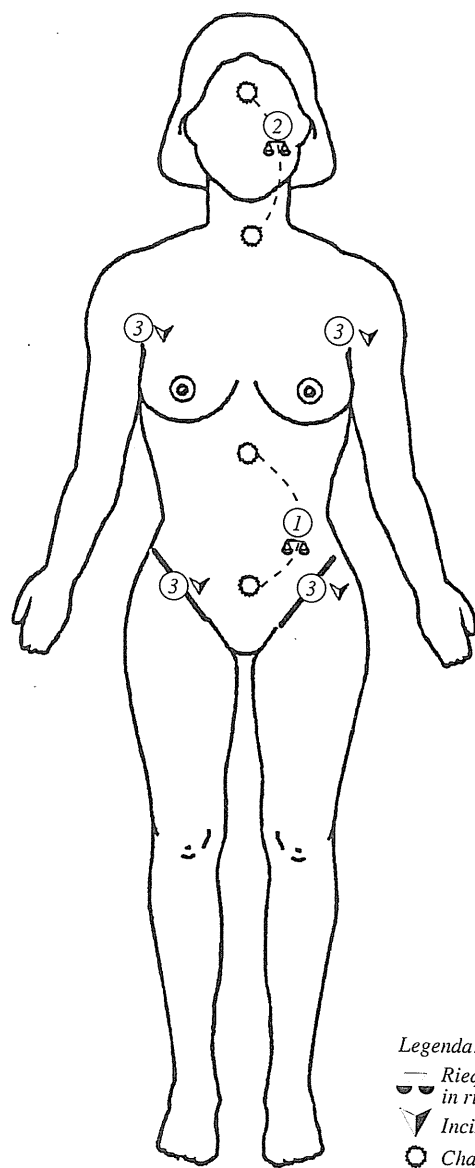
1. cominciate con il riequilibrare, secondo il metodo abituale, il secondo chakra;
2. fate la stessa cosa con il terzo;
3. percorrete con le lemniscate il chakra che si trova sotto l'angolo costale inferiore (decima costa). Fate la stessa cosa con il chakra che si trova all'altezza della cresta iliaca fino al punto di tensione che si trova all'inguine. La posizione di questo punto cambia da una donna all'altra, e soltanto la palpazione eterica potrà indicarvelo con precisione. Continuate il massaggio soffermandovi sul punto all'interno di ogni coscia (vedere illustrazione) poi continuate ancora, soffermandovi sui sotto-chakra del cavo popliteo e del polpaccio; il trattamento va ripetuto da ambo i lati.
4. Dopodiché, vi resterà da riequilibrare il chakra del cuore perché è questo plesso che consentirà alla donna di capire meglio ciò che accade, riguardo all'amore e al suo problema... quanto ai massaggi, riattiveranno la circolazione nei nadi, consentendo così una migliore circolazione generale.

### Donne incinte

Per favorire l'eliminazione dei disturbi energetici che possono comparire in una donna incinta, potrete trovare utili i consigli seguenti. I circuiti di distribuzione del prana sono disturbati quanto i chakra, il che è dovuto al tipo di esistenza che conduciamo oggi sulla Terra. Tuttavia, è semplice porvi rimedio.

\* Vedere capitolo XVII.





Cure per donne incinte

Accade che si formino dei "finti chakra" da un lato e dall'altro della colonna vertebrale per tutta la durata della gravidanza. Infatti, in questo periodo, ci sono dei nadi di scarsa importanza che possono essere stimolati, diventando zone energetiche pur prive di una vera funzione.

L'importante sarà ristabilire un equilibrio fra il secondo e il terzo chakra, poi fra il quinto e il sesto: l'imposizione delle mani su questi plessi mettendoli in risonanza a due a due darà dei bei risultati.

Il secondo e il terzo chakra hanno funzioni di assimilazione e di distribuzione; agiscono sulla sfera genitale, renale ed emotiva, il che può spiegare perché siano più sensibili ai disturbi.

Il quinto chakra alimenta l'attività mentale, talvolta sbrigliata, e le forme-pensiero che possono diventare idee fisse. Il suo buon funzionamento consentirà una più rapida ripresa dopo il parto, un periodo in cui a volte le idee sono confuse e turbate.

Il sesto chakra consente a chi si incarna di entrare in contatto con la sua futura madre; il suo buon funzionamento favorisce la comunicazione e quella complicità necessaria per il futuro della madre come del figlio.

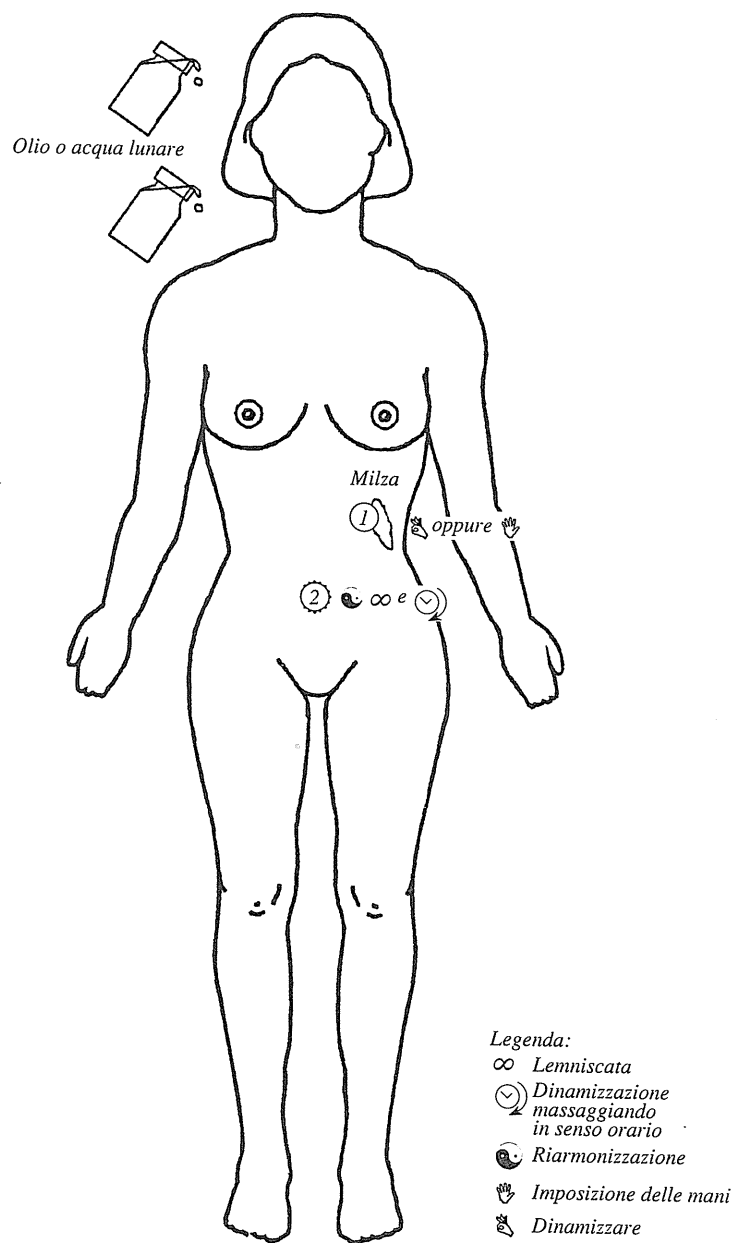
Non dimenticate di incidere etericamente all'altezza dell'inguine e delle ascelle, luoghi in cui spesso ristagnano, in questo periodo, le energie consunte e non evacuate.

### Ipertensione arteriosa

L'ipertensione arteriosa, sul piano sottile, è dovuta a stress e a un eccesso di problemi, tali da impedire il normale funzionamento dei nadi. Quasi sempre questi ultimi sono ingombri delle scorie fisiche e mentali che a poco a poco vi si sono depositate.

Alla lettura dell'aura, l'insieme del circuito sottile dei nadi si presenta tratteggiato dalla pianta dei piedi fino in cima al capo; per fluidificarne la circolazione procederete ad un'operazione un po' lunga, perché dovrete praticare sui nadi principali, per ridinamizzarli, delle incisioni eteriche dalla pianta dei piedi fino al chakra laringeo, accompagnate dal suono.

In tal modo ripulirete e ridinamizzerete l'organismo della persona che ha questo problema, e per un certo tempo le sarà di sollievo. Non sarà comunque una soluzione definitiva, perché in questo modo non tocchiamo la radice del male in profondità.



Perdite di energia (non dal chakra della laringe)

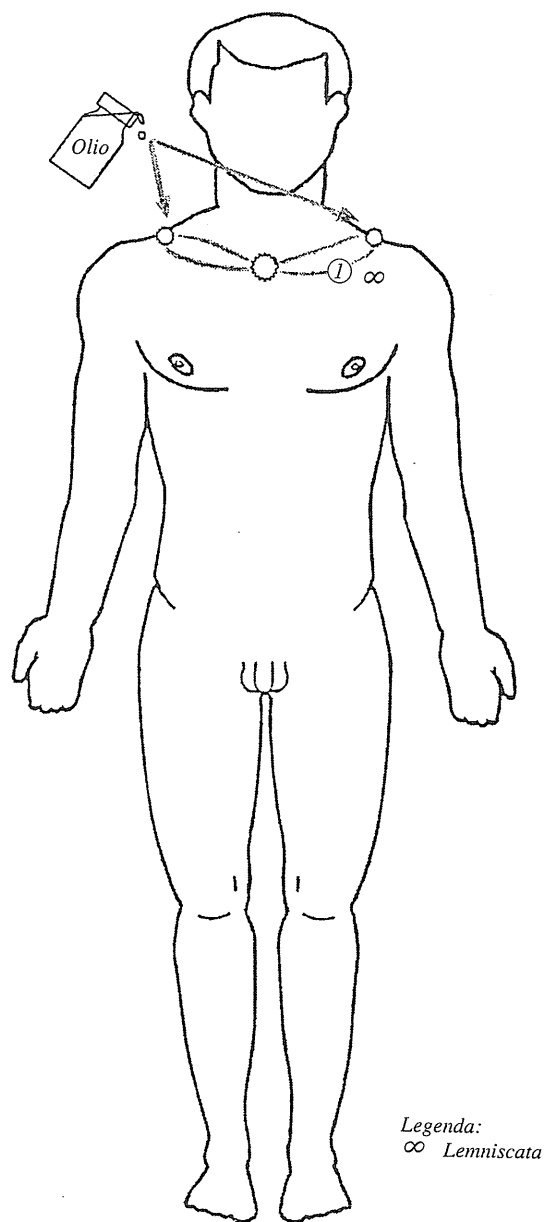
### Perdite di energia

Le perdite di energia riducono la vitalità dell'organismo nel suo insieme, e da questo fatto nascono diversi disturbi. Si presentano più spesso nelle pieghe delle articolazioni, come ad esempio all'inguine, nell'incavo dietro la clavicola (sulla spalla), all'altezza delle anche, nella parte interna del gomito, ai polsi. Queste perdite di energia comportano un'interruzione nell'alimentazione energetica, con conseguente indebolimento della parte in questione. Tuttavia i disturbi dovuti a queste interruzioni sono facili da eliminare.

Se potete, cercate la ragione profonda di queste perdite di energia tramite la lettura dei corpi sottili.

Un malfunzionamento del chakra della gola (o laringeo) può rendere porosi i nadi ad esso corrispondenti, il che, prima o poi, comporterà una perdita di energia nel punto in cui i nadi si congiungono ad altri nadi e quindi, in questo caso preciso, nei due chakra secondari delle spalle. Questa debolezza del plesso della gola può essere causata dalla paura o dall'impossibilità di esprimere problemi o desideri profondi, ma può anche trattarsi di un blocco più vecchio, risalente al periodo precedente la nascita o ancora prima... Come vedete, le possibili ragioni sono diverse, e non possono essere né semplificate né riassunte troppo facilmente. Sarebbe come trascurare una parte importante dell'individuo della quale va invece tenuto conto se vogliamo che il frutto della cura sia durevole.

- Per una perdita di energia DIVERSA DA QUELLA AL CHAKRA DELLA LARINGE, procedere come segue: dinamizzare in primo luogo il centro della milza, arricchendolo di luce, poi passare a trattare il secondo chakra; questi due punti sono in rapporto diretto con il corpo vitale. Potete usare un olio, a seconda di ciò che sentite, oppure l'acqua lunare, perché il secondo chakra è collegato ad energie di tipo lunare. L'intervento sul secondo chakra sarà in primo luogo riarmonizzante (con un massaggio a lemniscate) e poi dinamizzante (massaggiando in senso orario).
- Per una perdita di energia DAI CHAKRA SECONDARI DELLE SPALLE (dietro la clavicola), quindi in connessione con il chakra laringeo, agire in tal modo:
  - mettete qualche goccia dell'olio che in quel preciso istan-



Legenda:  
∞ Lemniscata

Perdite dai chakra secondari della spalla

te vi sembra adatto, su ognuno dei due chakra secondari delle spalle;

- riunite in seguito i due chakra con un massaggio a forma di lemniscata che li avvolga entrambi, ed il cui punto centrale sarà all'altezza del chakra della gola. Continuate a tracciare la lemniscata per alcuni minuti, nei quali vi sentirete in profonda comunione con la persona a cui state fornendo aiuto.

Una perdita di energia in quei punti precisi causa non soltanto un indebolimento dell'organismo, ma anche un indebolimento particolare della gabbia toracica, a volte anche dell'apparato cardiaco, a causa della porosità del grande nadi che va dalla spalla all'ultima costa, passando per il cuore.

### Attivazione dei centri del tallone e del cavo popliteo

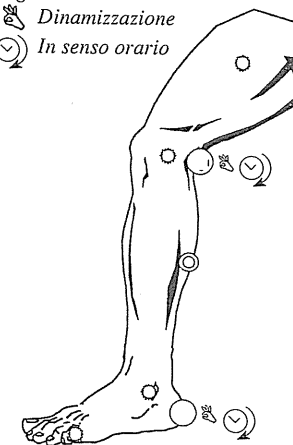
Esistono due centri importanti oltre a quelli che si trovano lungo la colonna vertebrale. Spesso vengono trascurati, e tuttavia se c'è un problema in questi centri l'energia tellurica di cui il nostro organismo sottile per metà si nutre viene bloccata, e si formano dei nodi sottili che comporteranno disturbi renali o cardiaci.

Questi due punti sono situati l'uno sulla parte posteriore del piede, a due centimetri circa da terra, allineato sull'asse centrale della gamba, l'altro sulla parte posteriore del ginocchio (vedi illustrazione).

Quando avrete potuto percepire la radianza, li attiverete con un lieve massaggio del pollice in senso orario.

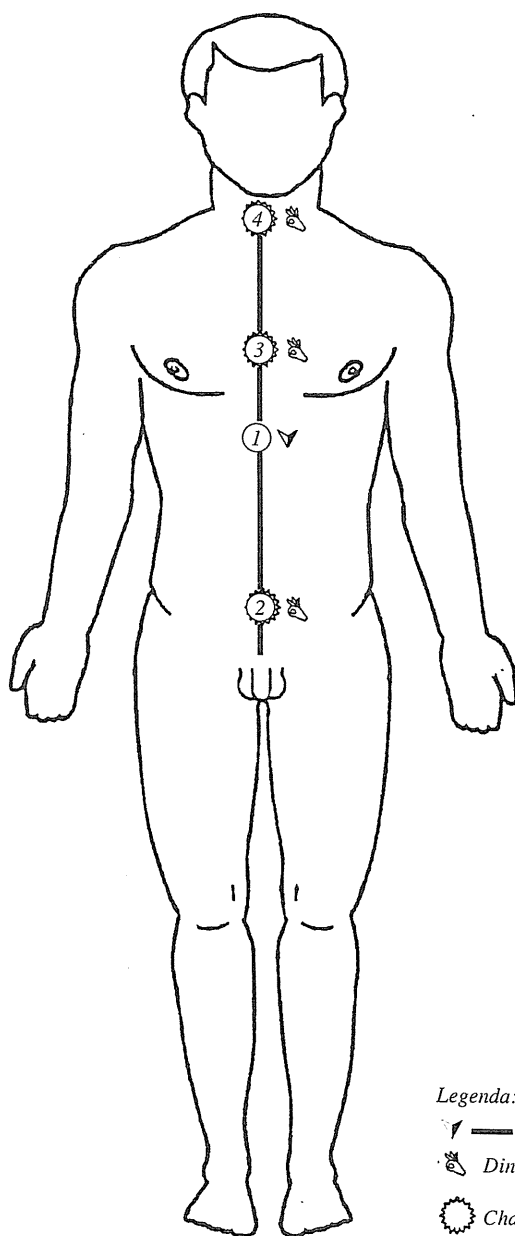
Legenda:

☯ Dinamizzazione  
⌚ In senso orario



Attivazione dei centri del tallone e del cavo popliteo

«Amate ciò che fate, sappiate ciò che fate... È tempo che diventiate voi stessi, al di là delle parole, al di là delle speranze che voi stessi eliminate, ignorando la vostra forza profonda... Non vi chiediamo capacità sovrumane, talenti da guaritori, ma semplicemente qualità veramente umane».



*Legenda:*

▼ — Incisione eterica

☉ Dinamizzare

☉ Chakra

*Stanchezza profonda*

### Trattamento per eliminare la stanchezza profonda

Non dimenticate, in primo luogo, di prendere il tempo necessario per armonizzarvi con il corpo che aspetta il vostro aiuto. Il vostro cuore sia sempre sostenuto dalla conoscenza, che non è mai qualcosa di approssimativo. Comunicate, vibrare in primo luogo con il corpo malato; rintracciate i suoi punti di forza, i suoi punti deboli con il palmo della mano: a questo punto sarete in grado di ridistribuire le energie.

In caso di stanchezza profonda:

1. praticherete l'incisione eterica dal pube alla gola poi, una volta scostate le labbra eteriche,
2. vi insufflerete tutta la luce di cui sarete capaci all'altezza del secondo chakra, poi del quarto e infine del quinto.

Potrete agire così più volte, sempre rispettando il movimento dal basso verso l'alto, per ridinamizzare l'organismo. Quando sentirete che la vostra opera è completa, non vi resterà altro che richiudere l'apertura eterica, lisciare il corpo sottile che è stato aperto e ringraziare l'energia che ha presieduto alla vostra cura.

### Ricentrare le energie

Il fatto di concentrarsi sul proprio cammino spirituale, spesso ci induce a desiderare di poterci occupare soltanto delle faccende dello spirito, tralasciando la materia densa.

Questo fenomeno, per quanto comprensibile, non è affatto di aiuto a chi desidererebbe dedicarsi a tutt'altro che alla sua vita quotidiana; anzi! Una legge immutabile dice che è assolutamente necessario armonizzare ciò che è in alto con ciò che è in basso. Noi ci nutriamo per metà di energie telluriche e per metà di energie cosmiche, sicché esattamente come è essenziale sviluppare armoniosamente i vari chakra, senza privilegiarne nessuno, è importante non trascurare la materia a beneficio dello spirito. Bisognerà invece insufflare lo spirito nella materia e rendere lo spirito concreto, dandogli corpo. In tal modo troveremo l'equilibrio tra l'alto e il basso, l'equilibrio che tutti siamo venuti a realizzare su questa Terra.

In caso di mancata centratura, le energie fisiche quanto spirituali sono sparpagliate e i problemi materiali a questo punto ci sembreranno molto più complessi di quanto siano in realtà.

Per favorire il ricentrarsi dell'anima e del corpo in persone

in difficoltà ma che desiderano continuare ad agire, eccovi alcuni consigli.

Dopo la solita preparazione e l'indispensabile armonizzazione, metterete in risonanza il secondo e il settimo plesso, appoggiando semplicemente le mani sull'uno e sull'altro. Non fate alcuna proiezione, neppure il desiderio di aiutare o di avere successo, di agire bene o di servire a qualcosa.

Armonizzate in un secondo tempo il plesso cardiaco.

Infine massaggiate i chakra delle spalle, dell'undicesima costa e della spina iliaca.

In ultimo luogo, prima di concludere il trattamento, dinamizzerete l'insieme dell'organismo appoggiando le mani sulle piante dei piedi della persona che state armonizzando; a questo punto, le invierete il massimo possibile di luce e di amore.

### Emotività esacerbata

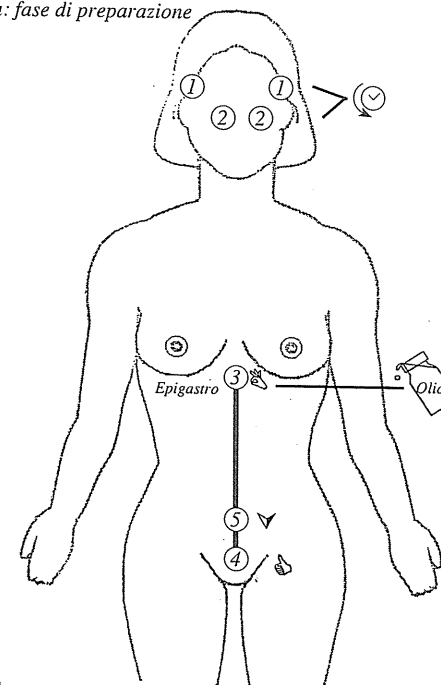
Per dare sollievo al corpo fisico afflitto da tutte le scorie che lascia dietro di sé un'emotività troppo invadente, è bene seguire la prassi che ora vi dirò; sono consigli semplici da applicare, ma estremamente efficaci in questo periodo in cui ci troviamo davanti a prove sempre più grosse e difficili.

Non dovete liberarvi di queste scorie, ma trasmutarle lì dove sono. L'opera è affidata al canto d'amore che emana da voi, rigenerando la zona in cui la vitalità è ridotta e il prana inquinato.

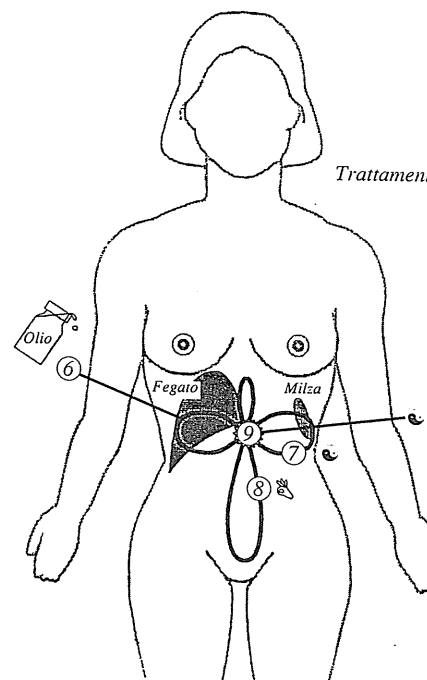
#### FASE DI PREPARAZIONE

1. I due punti principali sono situati alla radice superiore dell'orecchio, da un lato e dall'altro della testa. Limitatevi a massaggiarli in senso antiorario, in modo molto fisico, senza usare né acqua né olio.
2. Altri due punti, nel centro delle guance, a contatto con la mascella superiore, andranno massaggiati anch'essi in senso antiorario. Di solito questi punti fanno male quando l'emotività è forte, sicché sono facili da rintracciare. Agendo su di essi possiamo distendere il corpo mentale bloccato in questo stato di grande emotività.
3. Sopra al terzo chakra, nel cavo dell'epigastro, bisognerà massaggiare con forza, ancora una volta in senso antiorario. In questa tappa, userete un olio.

Emotività esacerbata: fase di preparazione



Trattamento vero e proprio



Legenda:

- ☯ Dinamizzare
- 👉 Fare pressione localmente
- ↻ Massaggio antiorario
- Incisione eterica
- ⊗ Riarmonizzazione

4. In cima al pube, bisognerà fare pressione senza però massaggiare.
5. Fare un'incisione eterica dalla cima del pube fino all'epigastro e insufflare luce con tutto il vostro amore senza dimenticare di richiudere poi l'incisione.

#### TRATTAMENTO VERO E PROPRIO

6. Dopo aver unto con un olio tranquillizzante una fascia di alcuni centimetri lungo il perimetro del terzo chakra, continuate con grandi lemniscate dal fegato fino alla milza.
7. Fate delle lemniscate identiche alle precedenti, in verticale dalla parte superiore del pube fino all'epigastro.
8. Nella parte del corpo tra lo stomaco e l'addome, prendete con le dita l'eccesso di materia eterica inquinata e trasmutatela con l'amore, la luce e il suono che riuscirete ad inviare, per rigenerarla. Poi rimettetela a posto. In questo modo la zona sarà ripulita e si svuoterà di ogni inquinamento sottile.
9. Concludete la vostra opera con l'armonizzazione del terzo chakra.

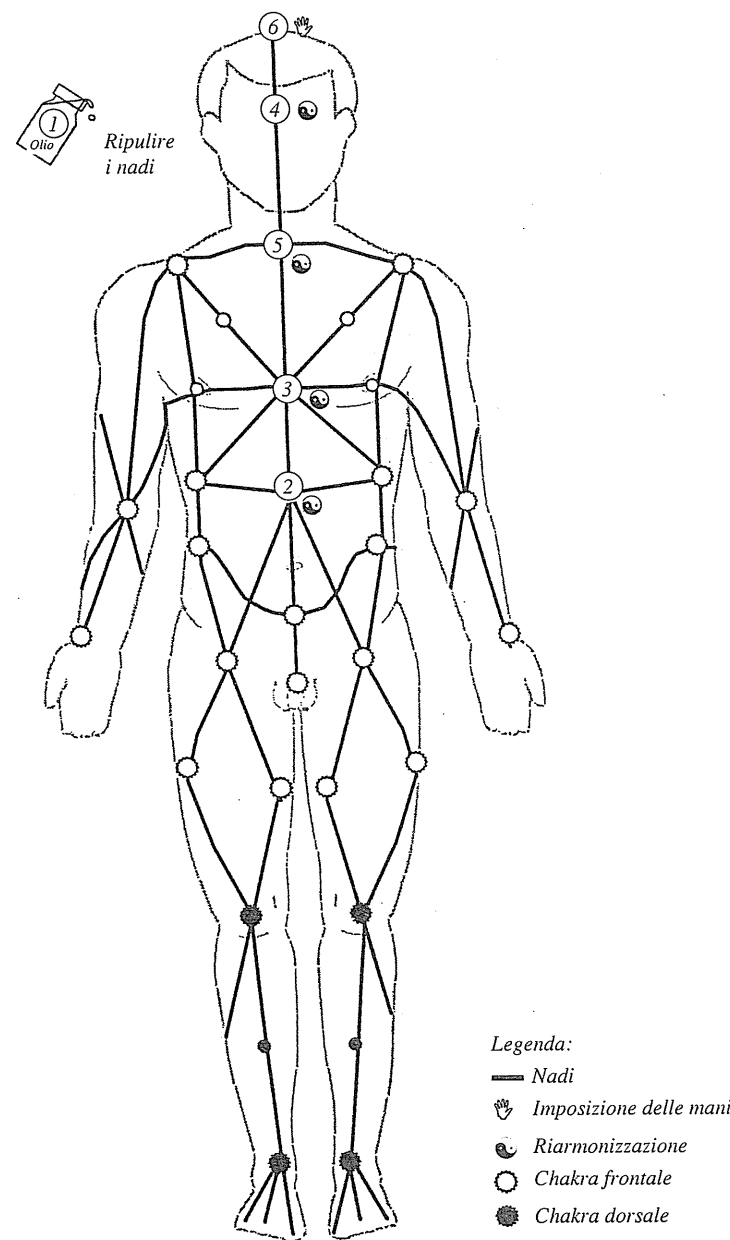
Non dimenticate che la vostra personale preparazione, in questo caso, è particolarmente indispensabile perché nessuna vera ripulitura potrà aver luogo se voi stessi non raggiungete la calma e la serenità che sono alla base di qualsiasi opera in questo campo.

#### Depressione

La depressione ha le cause più disparate, sicché non vi è un metodo universale. È tuttavia possibile ripulire l'organismo fisico, eterico ed emozionale dalle scorie accumulate, le quali bloccano il necessario lavoro interiore; è inoltre possibile ricorrere alle psicoterapie che potranno accelerare la guarigione.

1. La prima azione sarà lavare i circuiti energetici affinché il prana possa irrorare correttamente i nadi. Lo schema dei nadi che trovate a pagina 17 vi permetterà di visualizzarli meglio.

Massaggiate seguendo la forma della lemniscata, con un po' d'olio, i nadi dal basso verso l'alto, allo scopo di dinamizzarli. Il massaggio andrà accentuato quando arriverete all'altezza del secondo chakra e sulla pianta dei piedi. Per



Depressione

questi ultimi, la tavola riprodotta a pagina 17 vi aiuterà a trovare il circuito sottile dei nadi in questa parte del corpo.

Ripulite il circuito dei nadi anteriormente e posteriormente.

2. I chakra principali vanno riequilibrati in un ordine ben preciso, a cominciare dal plesso solare o terzo chakra.

Sarà necessario ancorare il depresso all'altezza del terzo chakra perché, quasi sempre, la corda d'argento è troppo tesa il che può causare un'improvvisa quando brutale uscita dal corpo. Non è mai auspicabile che questo avvenga brutalmente e in uno stato emotivo esacerbato, se non si vuole subire il contraccolpo di un viaggio astrale che sarà disastroso per il fisico come per la psiche.

Riequilibrare il terzo plesso vi consentirà di riarmonizzare la corda d'argento, ossia il cordone sottile che lega il corpo fisico agli altri corpi per tutta la vita, e che si rompe solo al momento della morte fisica.

3. In un secondo tempo sarà necessario riequilibrare il quarto chakra.
4. Ora tocca al sesto: questo consentirà a chi ha richiesto il vostro intervento di avere una visione più distaccata e più sana dei problemi che lo preoccupano.
5. Il chakra della laringe, mal equilibrato nella maggior parte di noi, e in questo caso sottoposto a una tensione ancora maggiore, sarà ora da riarmonizzare.
6. Terminate la vostra opera imponendo le mani all'altezza del settimo chakra, il che vi consentirà di ristabilire la connessione con le energie cosmiche, spesso bloccate in questo caso preciso da una forma-pensiero.

*Attenzione:* sono la qualità e l'entità della vostra pace interiore a dirigere la cura, e che faranno sì che l'insieme dei veicoli diventino ricettivi a una futura, salutare psicoterapia.

### Disturbi psichiatrici

Per aiutare una persona a trovare in sé il motore dell'auto-guarigione che le è proprio, per consentirle di sollevare alcuni veli, eccovi qualche consiglio utile per delucidare alcuni punti importanti e farle aprire gli occhi dell'anima a un livello più sottile.

Va ricordato, qui, che ogni difficoltà affrontata, ogni problema, fa anch'esso parte del nostro cammino: alcuni ci servono da

maestro, e ce ne accorgiamo appena riusciamo a prenderne le distanze.

Il terapeuta, per quanto bravo, non guarisce nessuno, non può cancellare un processo di evoluzione in corso soltanto perché lo vuole; e non vi è nessun nemico-malattia da combattere, bensì una risposta da dare a una richiesta di soccorso. Il terapeuta fornisce i mattoni e il cemento per la costruzione o la ricostruzione dell'essere interiore ed esterno, ma non potrà costruire al posto di un altro. La sua opera si riassume dunque nel far del suo meglio, senza lanciare sfide a se stesso, chiunque egli sia, e senza giudizio alcuno.

Se ci troviamo davanti una persona che soffre di disturbi psichiatrici, i metodi proposti sono semplici, e il fatto di illuminare certe zone d'ombra potrà aiutare considerevolmente il malato, provocandogli un positivo e profondo sconvolgimento.

Il primo modo di procedere consiste nel ritrovarsi sempre alla stessa ora, essendo come minimo in tre: le tre persone entreranno in uno stato ricettivo, poi incominceranno un dialogo interiore con il malato. Il gruppo emetterà allora una preghiera che gli verrà dal cuore, mandandola a chi ne ha bisogno. Sarà un vero e proprio balsamo per una persona colpita nella sua integrità psichica.

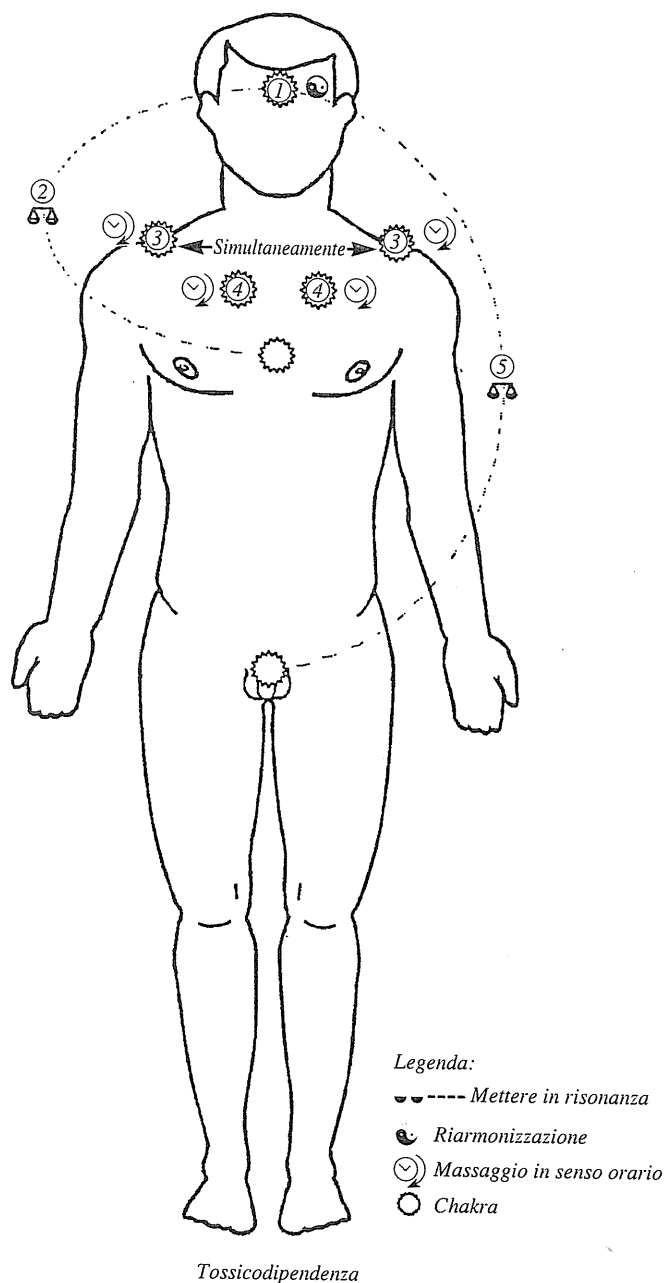
Il secondo modo di aiutarla consiste nel proiettarsi accanto a lei, ogni notte. Per riuscirci, parlate ogni sera alla vostra anima prima di addormentarvi, chiedetele di far visita a questa persona. Se davvero questa visita è profondamente voluta, sapete che avrà luogo. Non potrete influenzare il corso della vita della persona sofferente, ma vi sorprenderanno i risultati ottenuti.

*Importante:* prima di tutto, assicuratevi di non agire contro la volontà della persona, e rispettate le sue credenze alla lettera. La vostra semplice presenza d'amore può già fare molto per lei.

### Tossicodipendenza o altro tipo di assuefazione

Non aspettatevi il segreto per eliminare gli effetti perniciosi della droga o di qualsiasi altro prodotto che dia assuefazione, né per creare una completa disassuefazione. Non possiamo fare miracoli, ma possiamo dare un sostegno efficace in una malattia dalle cause tanto complesse.

Le cure seguenti aiuteranno essenzialmente chi le riceve a



maturare una consapevolezza, attivando la sua volontà di disintossicazione e il suo desiderio (se esiste ed è profondo) di invertire la rotta, di vederci più chiaro, di comprendere.

Per questo, potete agire nel modo seguente.

1. Nel caso di tossicodipendenza, quale che sia la sostanza, il primo centro ad essere disorganizzato è quello frontale. Bisognerà dunque dedicare un certo periodo, abbastanza lungo, a rimetterlo in sesto.
2. Metterete in risonanza il sesto chakra con il chakra del cuore.
3. In seguito, massaggiare vigorosamente i due chakra secondari delle spalle, in senso orario.
4. Allo stesso modo, massaggiare i due chakra secondari che si trovano nel petto, ai due lati dello sterno, circa quindici centimetri sotto il chakra laringeo.
5. Mettete in risonanza il sesto chakra con quello di base, all'altezza del coccige.

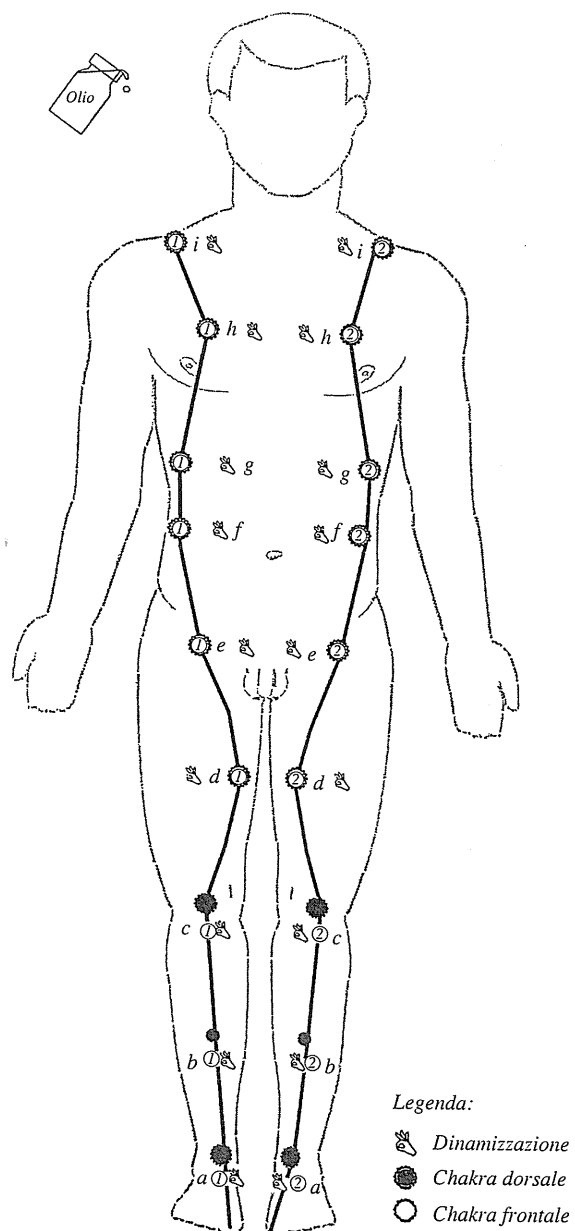
Questo genere di cure va associato a un lavoro che scende più in profondità, come la psicoterapia che il malato avrà intrapreso. Questi sostegni possono favorire un radicamento della volontà e della presa di coscienza, ma non funzionano come una bacchetta magica. Per un certo tempo, andrà mantenuto un ritmo di cura di tre volte a settimana.

### Eliminazione delle forme-pensiero parassite

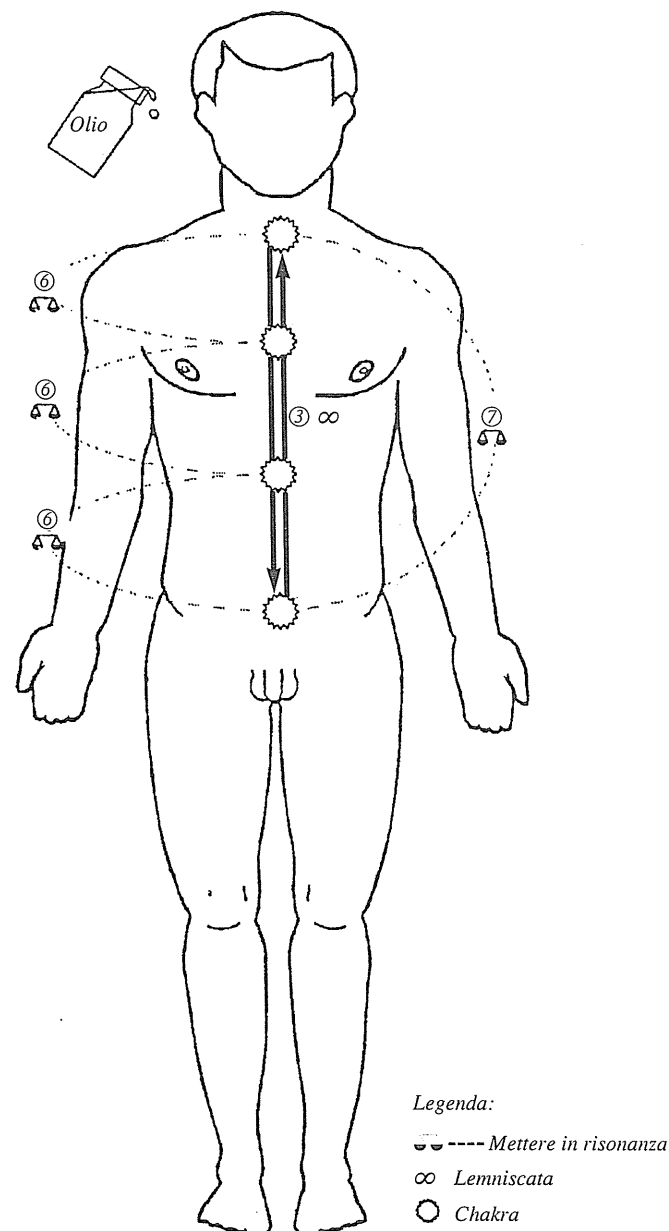
Questa pratica consente di eliminare i blocchi prodotti nell'aura mentale dalle forme-pensiero.

Molte persone non riescono ad esprimere il loro problema; disturbate dalle stesse forme-pensiero che hanno creato, non riescono più a respirare (in senso proprio e figurato) né a trovare una soluzione adeguata. L'intero loro essere è inquinato e la stessa evoluzione ne è rallentata. Queste forme-pensiero create a livello mentale, sono fra loro estremamente diverse; possono causare blocchi nei nadi del corpo mentale che si ripercuoteranno sul piano fisico. Infatti, il corpo mentale di per sé non possiede alcun organo bensì dei nadi che consentono una circolazione sottile. Potrete dunque intervenire con una pulizia dei nadi. Tutte le tensioni dovranno poter essere espresse, affinché queste persone le vivono possano infine vivere pienamente.





Le forme-pensiero: dinamizzazione



Le forme-pensiero: seconda parte del trattamento

La creazione delle forme-pensiero, come abbiamo visto all'inizio di questo libro, può avvenire in qualsiasi momento della vita, ed esse possono trasformarsi in insidiose incrostazioni fino a deteriorare alcune parti del nostro organismo. Vengono create sul piano mentale, ma la loro origine può anche essere sul piano emozionale.

Ecco dunque alcune prassi per ripulire il corpo mentale, rendere la fluidità ai nadi e consentire un'eliminazione delle tensioni accumulate. Ancora una volta non si tratta di fare un lavoro al posto di un altro, e soprattutto al posto della persona direttamente interessata, ma l'aiuto che potrete darle le consentirà di esternare i problemi che la ostacolano.

È talvolta importante sapere quali sono le forme-pensiero che tormentano la persona da curare: trascorrete dunque un po' di tempo con lei, ascoltandola con grande attenzione per captare ciò che la preoccupa.

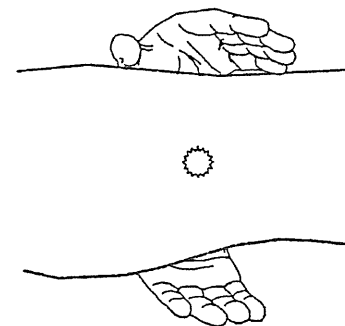
1. Dinamizzate i chakra secondari in senso orario, lentamente e con una certa forza. Comincerete dal lato destro, poi continuerete lungo il sinistro, dal basso verso l'alto. In tal modo faciliterete la circolazione nei nadi e contribuirete a una liberazione che a poco a poco raggiungerà l'aura mentale.

I sotto-chakra da massaggiare sono i seguenti:

- a. il sotto-chakra del tallone, situato a metà della parte posteriore del calcagno, sotto l'inserzione inferiore del tendine d'Achille;
  - b. il sotto-chakra del polpaccio, nella sua parte posteriore, all'incrocio dei due gemelli con il tendine d'Achille;
  - c. il sotto-chakra del cavo popliteo;
  - d. il sotto-chakra situato a metà coscia, lato interno;
  - e. il sotto-chakra inguinale, situato a metà della piega dell'inguine;
  - f. il sotto-chakra della spina iliaca antero-superiore;
  - g. il sotto-chakra situato sull'angolo costale inferiore (decima costa);
  - h. il sotto-chakra a un dito dal bordo laterale dello sterno, nel secondo spazio intercostale;
  - i. il sotto-chakra situato sulla spalla, tra il bordo del trapezio e la protuberanza della spalla (detta acromion).
2. Ripetete sul lato sinistro del corpo.
3. Dopodiché, per completare questo processo di purificazione,

bisognerà che la persona interessata abbia la volontà di esprimere verbalmente i suoi blocchi interiori; per favorirla in questo, potrete aiutarla nel modo seguente:

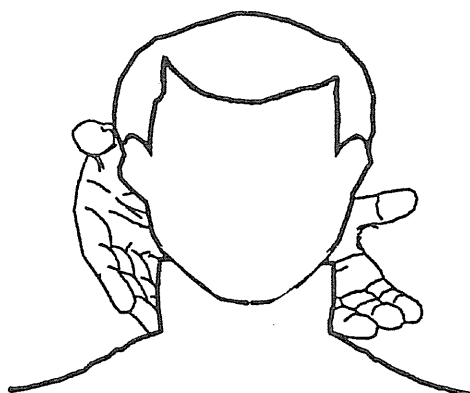
- a. deponete qualche goccia d'olio dal quinto al secondo chakra, poi fate un massaggio a lemniscata, andando sempre dal quinto al secondo chakra. In tal modo riporterete in superficie l'energia che è rimasta bloccata nel secondo chakra e condurla al quinto, dove potrà esprimersi. Rifarete in seguito il massaggio a lemniscata in senso inverso, ovvero dal secondo al quinto chakra per lavare in questo modo l'organismo sul quale intervenite. Questo è molto importante.
4. Ora lavorerete direttamente sui chakra, il che fornirà un sostegno in profondità. Appoggiate la mano sinistra sul secondo plesso e la destra sul terzo. Non cercate nulla, non desiderate altro che non sia emettere Amore.
5. Continuate, mettendo la mano sinistra sul terzo plesso, mentre la destra si poserà sul quarto.
6. Rifate la stessa cosa con il quarto e il quinto.
7. Con la stessa energia d'Amore, la mano destra resterà sul quinto chakra, mentre la sinistra si poserà sul secondo. Restate così finché sentirete che la vostra opera si è compiuta.
8. In conclusione avremo una delle fasi più importanti di questa cura: mettete la mano sinistra sul terzo chakra, nella parte dorsale, e la mano destra sullo stesso chakra, nella parte frontale. Respirate a fondo, lentamente, senza dimenticare un'apnea a polmoni vuoti e un'apnea a polmoni pieni, ma



*Respirare profondamente*

senza mai forzare. Il vostro respiro deve essere udibile per la persona che state curando, affinché possa adattarsi e unirsi a voi nel ritmo del respiro, sintonizzandosi a poco a poco su di esso. Continuate così finché sentirete che è sufficiente.

9. Per terminare, mettetevi dietro la testa della persona e prendete fra le mani le sue vertebre cervicali, infondendo tutta la luce e tutto l'amore possibile. L'imposizione delle mani può anche essere eseguita senza toccare la zona. Non manipolare.



*Come imporre le mani all'altezza delle vertebre cervicali*

### Cancro al seno

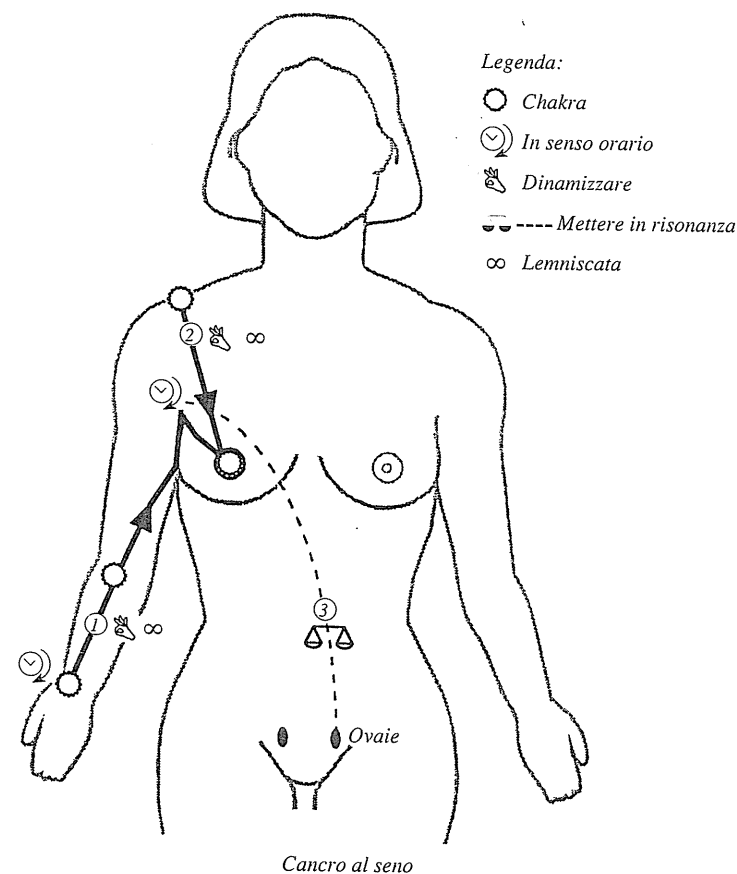
Qui non si tratta di sostituire ad un tipo di medicina un altro tipo di medicina, ma di contribuire a ridurre un disordine sul piano vitale causato da un cancro al seno.

È necessario costituire un canale energetico perfetto per alcuni istanti, ma questo sembra sempre un compito difficile perché la nostra mente non è abbastanza centrata e svoltizza in continuazione come una farfalla. Per centrare la mente, eccovi un piccolo suggerimento utile: ripetete la parola "Amore" ogni volta che sentirete disperdersi l'energia mentale. Sembra una cosa di poco conto, ma vi darà una mano a ricentrarvi ogni volta che sarà necessario.

1. Dopo la solita preparazione, ridinamizzate i nadi della parte interna del braccio dal lato del seno interessato. Incomincerete dal polso e risalirete fino all'ascella, soffermandovi sul punto

di partenza e su quello d'arrivo, da dinamizzare in senso orario. Dinamizzate in seguito il nadi che parte dall'ascella e raggiunge il capezzolo. Potrete localizzare questo nadi attraverso la palpazione eterica.

2. Dinamizzate allo stesso modo il nadi che parte dal chakra della spalla e arriva al capezzolo. Questa ridinamizzazione consentirà di ristabilire le energie su questa parte del corpo.
3. Posate tre dita di una mano nella zona dell'ovaia opposta al seno malato, e le tre dita dell'altra mano nel cavo ascellare dal lato del seno malato; l'ovaia da curare corrisponde sempre al seno opposto. Ad esempio, nel caso di un cancro al



seno destro, il pollice, l'indice e il medio della mano destra saranno in contatto con l'ascella destra, mentre le medesime dita della mano sinistra saranno in contatto con l'ovaia sinistra.

Visualizzerete allora un raggio di luce che, partendo dal vostro chakra coronale e passando per il cuore, vi arriva alle mani; sarà la qualità d'amore che sarete in grado di infondere in questi momenti a determinare il risultato, più che la precisione dei vostri gesti.

Questa pratica può arrestare l'avanzata del cancro al seno, ma non è un metodo per curarlo. Potrete con essa favorire ampiamente la rigenerazione dei tessuti, ma le cause emozionali e psichiche hanno grande importanza e la persona malata dovrebbe intraprendere una terapia, a fianco del vostro intervento.

La vera soluzione, sta nell'origine del male.

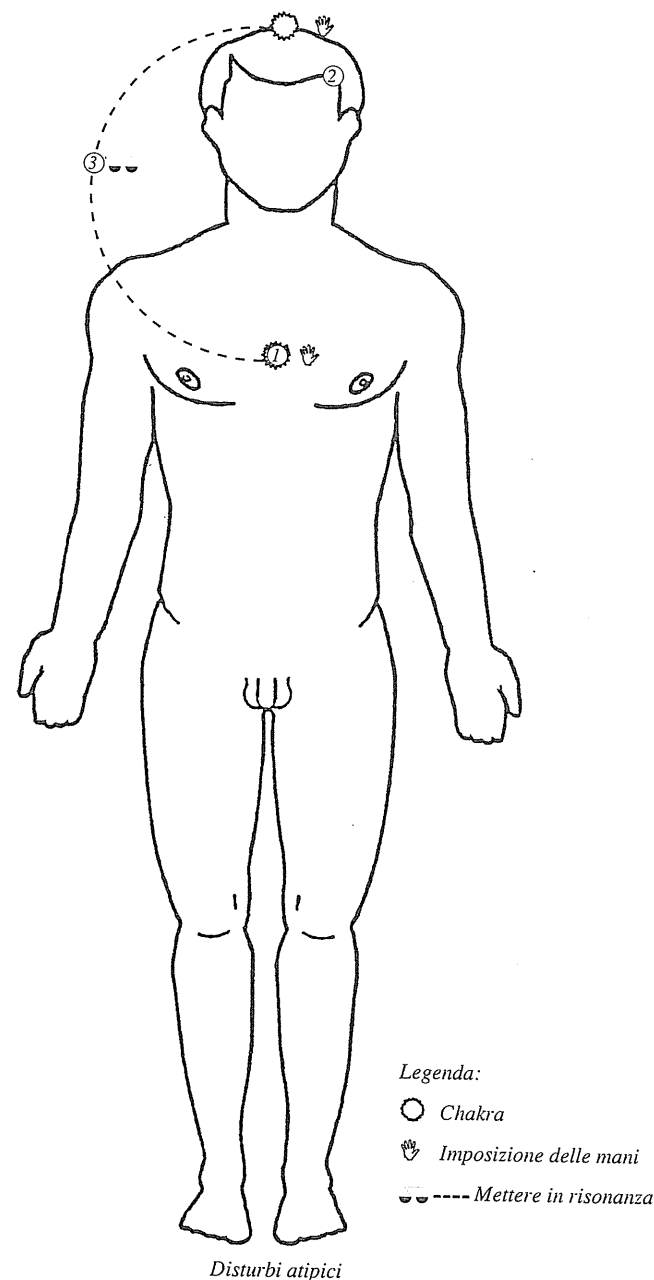
### Disturbi atipici

Questa cura permette all'organismo di reagire davanti a disturbi di origine indefinita che spesso vengono chiamati spasmofili, tetanici, eccetera.

Procedete così:

1. imponete le mani sul chakra del cuore;
2. ora imponete le mani sul chakra coronale;
3. infine, inviate il massimo Amore possibile a questi due chakra contemporaneamente.

*Suggerimenti:* non c'è alcuna tecnica particolare; l'unico segreto è diventare Amore.



## Meditazioni

*«Al vero Amore non ci si sottomette: si fa  
in modo che diventi noi stessi».*

*da L'altro volto di Gesù*

Le meditazioni e visualizzazioni che vi presenterò in questo capitolo hanno lo scopo di ripulire e dinamizzare i vostri corpi sottili, consentendovi in tal modo di essere un canale migliore, affinché l'energia di luce che vi attraversa si diffonda al massimo della sua efficacia.

Ci si dimentica di rado di lavarsi o di fare colazione, ma quando si tratta del campo spirituale spesso “non abbiamo tempo”... Perché? La questione è aperta, e tocca ad ognuno dare la sua risposta, dentro di sé.

Pigrizia, mancanza di fiducia nell'efficacia di quanto non vediamo, sensi esterni più sollecitati dei sensi interni, l'attenzione dispersa su molti fronti... Le risposte possono essere molte, ma nessuna ci soddisferà, se vogliamo davvero essere sinceri con noi stessi!

### **Rituale della luce**

Appena svegli, quando siete ancora sospesi fra due mondi e il corpo fisico è rilassato, visualizzate un Essere con le piante dei piedi che toccano le vostre. Esso ricarica il vostro corpo fisico e vi consente di radicarvi più solidamente in terra.

Ora visualizzate sopra di voi, il più lontano possibile, un Essere di Luce. Questo Essere vi trasmetterà l'ispirazione proveniente dal vostro spirito ogni volta che lo evocherete durante la giornata. In ultimo, fate nascere dal centro della vostra testa

un cerchio luminoso che si muove verso destra, fino a inglobare l'Essere che si trova in posizione opposta alla vostra (sotto i vostri piedi).

Il cerchio vi avvolge entrambi e si richiude nel centro della vostra testa, nel punto da dove era partito. In tal modo un Essere di saggezza presiederà alle vostre attività fisiche, mentali, spirituali nel corso della giornata.

Poi rimanete rilassati per qualche minuto. Concludete con ispirazioni ed espirazioni lente e profonde. Questa visualizzazione può essere svolta in pochissimo tempo e serve per rinnovare tutte le vostre forze per tutto il giorno.

### **La meditazione dei chakra — Apertura dei livelli di coscienza**

Seduti a terra, chiamate a voi la pace e chiudete gli occhi. Assaporate i pochi istanti di silenzio che seguono.

Ora visualizzate una sfera di luce sopra la vostra testa, e guardatela scendere lentamente lungo la colonna vertebrale. Percepите la vibrazione nella parte inferiore della colonna. In quel momento ispirate lentamente e, dopo aver espirato, ricominciate la visualizzazione, con una colonna di luce che risale fino al secondo chakra; espirate ed ispirate di nuovo; durante l'ispirazione fate salire l'energia all'altezza del terzo chakra... E così via, fino al settimo.

Quando avrete concluso con il settimo chakra, espirate a lungo e restate in apnea per quattro o cinque secondi, a polmoni vuoti.

L'energia che assorbite in tal modo ha una funzione molto precisa: è come un fuoco che purifica e, passando, dissolve le scorie sottili che vi inquinano.

Questi sette respiri, come i sette giorni cosmici, fanno di voi un creatore, la vostra stessa divinità, e in quanto tale farete conoscenza con voi stessi e con le vostre trappole, dispiegandovi a poco a poco senza fratture e divisioni.

*Questa pratica non va fatta più di tre volte di seguito.*

### **La sfera blu**

Questa meditazione vi consentirà di ricontattare la Gioia che spesso è addormentata dentro di noi e che è il frutto inevitabile e indispensabile dell'Amore con la "A" maiuscola.

Chiudete gli occhi e percepite una sfera di luce blu sospesa sopra il vostro capo. Non cercate di visualizzarla, perché forse sarebbe un'inutile tensione per la volontà. Cercate invece di intuirne la presenza con dolcezza, pacificamente, magari lentamente. Perché, in realtà, c'è davvero. È la promessa di ciò che siete, di ciò che non avete ancora integrato. Da questa sfera luminosa ora ricade su di voi una pioggia sottile di goccioline d'oro. Deliziosamente fresca, come la rugiada primaverile. Viene a lavarvi, come la carezza di una doccia dopo una lunga traversata del deserto. Sentite le sue perle scorrervi addosso, lavando via tutte le impurità; anche le vostre scaglie vengono lavate via, e vi viene restituita l'umiltà, ed è questa che vi rende grandi.

Sotto la pioggia, esiste soltanto l'Unione. Avete il presentimento di come ogni atomo del corpo sia in comunicazione con tutte le particelle dell'universo? Tutto si tocca, tutto respira la stessa vita, tutto è Uno, appena lo pensate Uno.

Ed ecco che ora questo sole blu scende lentamente verso di voi, sopra di voi. Penetra in voi dalla sommità del capo, e scende in pace, fluidamente, lungo la colonna vertebrale. Vi inonda con la sua freschezza e lo sentite alla fine stabilizzarsi poco al di sopra dell'ombelico. D'ora in poi sarà la vostra radice, il vostro fuoco sacro rigeneratore. È qui, è Colui che avevate cacciato dal vostro centro, è il balsamo profondo come il cielo...

Non vedete come assomiglia alla Gioia?

Perché in realtà è Gioia, è il motore universale che si autogenera, e che spesso manca ai vostri giorni e alle vostre notti. Soprattutto non immaginatevi di poter avanzare o anche semplicemente di aver maggiore fermezza se non riscoprirete il suo vero volto. La Gioia è il primo frutto dell'Amore, il suo frutto necessario...

### **Imbrigliare l'emozione**

Questa visualizzazione consente di rimanere ben ancorati anche dopo un grosso choc. È dunque possibile praticarla o farla fare ad altri quando la vita ci mette in una situazione in cui ci si sente sopraffatti dal punto di vista emotivo.

Comincerete col mettere la mano sinistra sul terzo chakra, e la destra sul quarto. Restate così per un bel po', ad occhi chiusi, lasciando andare liberamente il respiro.

Dopo un certo tempo tenderete di visualizzare, sullo schermo interiore, l'immagine di una coppa trasparente che un lieve filo d'acqua sta riempiendo. Quando sarà colma, ovvero quando il vostro cuore sarà pieno di un'onda fresca, ispirate e poi espirate completamente con tutto voi stesso, per espellere una miriade di forme-pensiero allo stato embrionale che la situazione emotiva stava già generando. Dopodiché le vostre mani si sposteranno di un chakra verso l'alto: la sinistra sul quarto plesso, la destra sul quinto. Emettete allora il suono M e sorridete, ringraziando la vita per avervi fatto vivere questi momenti.

Non temete di parlarle, di dirle qualcosa che ricorrerà, come un ritornello, ogni volta che si presenterà una situazione analoga. Poi unite le mani e aprite gli occhi.

Questo è un modo per procedere, ma non bisogna dimenticare che il bastone del pellegrino suppone che abbiate voglia di camminare. Questa visualizzazione non è una pillola di anestetico: ha lo scopo di rinforzarvi, prova dopo prova, lasciandovi completamente lucidi, perché non è nell'oblio dell'emozione e della sua causa che si trova la chiave, bensì nel tasso vibratorio con il quale la affrontiamo, per poi salire di quota. Bisogna andare al di là della propria maschera non fuggendo, ma amando questa vita che scorre dentro di noi, e che è molto di più di ciò che immaginiamo. Possa tutta la pace di cui siete assetati essere accolta in piena coscienza.

### La meditazione del soffione

Questa meditazione ci è stata trasmessa dagli Esseri di Shambhalla; praticata regolarmente è un balsamo di guarigione molto efficace per il nostro pianeta.

«Fratelli, affidiamo il pianeta alle mani dell'umanità, e dovette capire ciò che questo significa: la Razza degli Uomini chiama chi ignora se stesso a camminare con lei...

Con la Mia voce, la Terra di Shambhalla vi ricorda ora un vecchio modo di agire in uso un tempo presso il popolo del Sole: non è una tecnica, ma un mezzo per aprire la nuova era del Dono.

Noi la chiamiamo la Trasmissione del soffione e viaggerà di nuovo da un cuore all'altro.

Ecco: quando un uomo e una donna avranno l'anima aperta alla metamorfosi del loro genere, essi si siederanno per terra a

piedi nudi. Ascolteranno il loro silenzio, e sentiranno la luce di Shangri-La girare loro intorno. Allora proietteranno sullo schermo della loro coscienza la sfera lanuginosa di un soffione, pronta a disseminarsi nel vento, e ne visualizzeranno i mille semi in tutta la loro perfezione, caricando ognuno di essi di tutte le qualità di cui la Terra ha sete. Così irradieranno il seme dell'armonia, il seme della tolleranza, dell'amore incondizionato, della Pace e di tutti i tesori che un cuore può contenere e generare.

Quando la sfera lanuginosa sarà così carica di tutti i suoi messaggi, l'uomo e la donna, con lo stesso soffio interiore, ne disperderanno i gioielli stellati, vedendoli disseminarsi attraverso i cieli e per le cento contrade della Terra, ove riverseranno la loro essenza. Non ignorate più, Fratelli, che quest'opera del pensiero può essere compiuta. Il volere dell'Amore si sposta più in fretta di quanto possa dirvi e riveste un corpo tangibile nei mondi sottili per poi riversarsi come una pioggia sulla materia degli uomini».

### Pacificazione

Questa è un'altra meditazione per guarire la Madre Terra, o curare le sue ferite.

Attualmente siamo tutti responsabili della volontà di amare e di curare il pianeta e l'umanità che vive su di esso. Ecco dunque un'opera di pacificazione, guarigione e scambio con tutte le forme di vita che circolano sulla superficie di questo mondo.

Sedetevi nella posizione del loto, con le mani raccolte e le palme verso l'alto, come a formare una coppa situata nel centro stesso della vostra postura.

A questo punto, visualizzate con tutta la forza del vostro amore l'immagine interiore del globo terrestre nel cavo delle mani, tutto circondato di Luce. Quando questa immagine si sarà caricata di tutto il vostro amore e dell'energia di guarigione, un'energia molto fluida, portate le mani con il loro contenuto sottile all'altezza del cuore, da cui altra Pace andrà ad aggiungersi. Verrà poi il momento di posare la fronte nel cavo delle mani, sempre disposte allo stesso modo, affinché sia la volontà a dinamizzare il vostro atto d'amore nei confronti della Terra.

Quando avrete compiuto questo in perfetta coscienza e senza alcuna tensione del tipo "voler fare le cose bene", riprendete quietamente la postura del loto e, dal centro del petto, lasciate

sgorgare il raggio di luce più cristallino. Lasciatelo allontanarsi da voi il più possibile, affinché faccia un giro intorno al pianeta, e ritorni a voi, nel punto stesso del cuore, rientrando dalla schiena, pochi attimi più tardi.

Se siete in molti, seduti in cerchio, immaginate quale circuito di Luce e di Pace il vostro operato collettivo può generare in pochi secondi. Immaginate quale balsamo potete offrire alle ferite del pianeta...

Che ognuno agisca al suo ritmo, senza fretta. È uno dei doni più belli che possiate offrire alla Madre Terra. Siate consapevoli di questo istante, perché è sacro\*.

### Purificazione dei corpi sottili e dei nadi

Eccovi ora un esercizio che ha l'obiettivo di facilitare la circolazione del prana lungo l'asse dorsale.

Dopo aver inspirato a fondo ben consapevoli dell'energia di luce, immaginate e percepite un raggio azzurrino che vi colpisce in cima al cranio, e fatelo scendere fino alla base della colonna vertebrale. A questo punto metterete all'opera un incalcolabile potenziale d'amore.

Inspirando, far risalire l'energia azzurrina fino al secondo plesso ma dalla parte anteriore del corpo; poi dirigetela verso la parte posteriore del corpo lungo la colonna, come se passasse sopra al secondo chakra. Traccerà una specie di anello, scendendo lungo il dorso, al chakra radice.

Alla seconda inspirazione, fatela risalire sul davanti fino al terzo chakra, e fatela scendere fino al chakra radice dalla parte posteriore durante l'espiazione. Continuate così, fino al settimo chakra.

Questo breve esercizio, se praticato in piena coscienza e con amore, consente di purificare i corpi sottili e i nadi, e permette al prana di circolare più facilmente. Di conseguenza entreremo in comunicazione più rapidamente e più intensamente con la persona che desideriamo curare.

A volte, nella vita, abbiamo l'impressione di dover fare "un

\* N.d.A.: queste tre meditazioni sono contenute in un piccolo libro dedicato esclusivamente alle pratiche: Anne e Daniel Meurois-Givaudan, *Sois*, Ed. Amrita, France. Il libro non è ancora tradotto in italiano.

lavoro": ma non c'è alcun lavoro da fare, bensì la certezza di dare il proprio sole (e *il Sole*) come si dà il cibo. Ognuno di noi sarà allora un centro da cui emanerà un'onda di pace, con grande gioia.

### Una meditazione davvero speciale

Ai tempi degli Esseni, il Maestro Gesù ci insegnava questo: l'uomo è una specie di albero, un albero con sette radici che si chiamano Radice-Madre, Radice-Terra, Vita, Gioia, Sole, Acqua e Aria. Quest'albero possiede anche sette rami: Padre cosmico, Fluido eterno, Forza creatrice, Pace, Potenza, Amore, Saggezza. Ma questo albero speciale sta ancora cercando di armonizzarsi fra due tendenze, senza riuscirci realmente.

Per purificare e unificare i vari canali del nostro essere, il Maestro Gesù ci diede le indicazioni seguenti:

«Per tre lune, praticherete due meditazioni quotidiane e non mangerete o berrete nulla di ciò che è morto nel fuoco, nell'acqua o nel gelo; nulla che sia stato preparato a una temperatura superiore a quella del corpo umano...».

Ed ecco i compiti che ci furono assegnati da Gesù e che svolgemmo giorno dopo giorno.

Le nostre meditazioni cominciavano di venerdì, giorno sacro alla Fratellanza essena.

Il *venerdì mattina* era dedicato agli esercizi di respirazione, durante i quali la mente si fissava sull'assorbimento dell'energia sottile. La sera dello stesso giorno avevamo il compito di meditare sul Padre cosmico e sull'unione tanto desiderata con le sue correnti creative.

Il *sabato mattina* era dedicato alla Radice-Madre, e cercavamo di comprendere intimamente l'unità del nostro organismo fisico nonché la vocazione nutrice della Natura tangibile. Meditavamo essenzialmente sull'essenza del cibo e sul fenomeno dell'assimilazione.

La sera di quello stesso giorno, il tema era l'"Eternità dell'esistenza", e tentavamo, entrando in uno stato ricettivo, di sviluppare la prescienza degli eventi.

La *domenica* era dedicata allo Spirito della Terra e al potere di generare, sia nella natura sia nell'essere umano. Percepivamo e cercavamo di usare l'energia di base che chiamiamo Kundalini;



ne dirigevamo il fuoco allo scopo di rigenerarci individualmente, guidandolo attraverso le nostre ghiandole endocrine.

Era quindi nel modo più naturale del mondo che, quella stessa sera ci dedicavano all'idea di creatività e all'importanza delle arti per il pieno sbocciare della Coscienza. Cercavamo allora di emettere il più puro flusso d'amore di cui eravamo capaci.

Quando il sole si alzava sul giorno del *lunedì*, ringraziavamo la vita e cercavamo di penetrare l'armonia, il parallelismo fra microcosmo e macrocosmo. Questa riflessione, che era implicitamente una preghiera, si concludeva con il contatto prolungato con un albero adulto di cui abbracciavamo il tronco. Oggi quest'atto è considerato un simbolo ma, per colui che sa, è ben più di questo.

Giunta la sera, invocavamo ulteriormente lo Spirito della Pace che, a sua volta, non era per noi soltanto un'idea o un simbolo, bensì un'egregora dalla quale potevamo ricevere aiuto.

Il *martedì mattina* era dedicato alla nozione di gioia mediante la contemplazione delle bellezze della natura. La nostra coscienza, in tal modo, poteva sperimentare uno dei volti della serenità e, quella stessa sera, ci avrebbe consentito di farci carico di tutti gli influssi planetari. Dirigevamo allora mentalmente la radianza dei vari pianeti verso gli organi corrispondenti nel nostro corpo. Facevamo la stessa cosa con il sole fin dalle prime ore del *martedì di mercoledì*, sforzandoci di percepirne l'azione intima sulla pelle e poi sui chakra.

Era questo l'esercizio per eccellenza, che consentiva di sviluppare le capacità di guarigione. In serata, questo esercizio si concludeva con una meditazione sulla forma d'amore chiamata compassione.

L'alba del *giovedì* ci vedeva impegnati a riflettere sulla circolazione dell'acqua nell'universo. L'idea fondamentale era quella dei cicli eterni e del rinnovamento, la quale, per analogia, ci avrebbe condotto a una percezione del flusso sanguigno nel corpo e alla comprensione delle sue leggi fondamentali. Il nostro organismo diventava dunque un mondo percorso da fiumi portatori di rigenerazione. Toccava a noi controllare la qualità del sangue mediante l'analisi dell'anima, e questo ci conduceva naturalmente, il giovedì sera, a tentare l'esperienza della Saggezza.

Il Maestro si aspettava da noi che fondessimo la nostra mente con l'Oceano cosmico.

Come ho detto, trascorsero così quasi tre lune: non dovevamo in nessun modo "forzare" le meditazioni, altrimenti non avremmo dato alcun risultato. Questo metodo, molto simile agli ideali che il vecchio Zerah aveva cercato di farci comprendere, ci trasformò tutti con una stupefacente sicurezza. Bisogna segnalare inoltre che non eravamo in ritiro e che, finiti gli esercizi, riprendevamo ogni volta le nostre occupazioni quotidiane.

Continuavamo a curare i malati che giungevano a noi da tutta la contrada, e ci mescolavamo alle folle che sempre più spesso ascoltavano il "Rabbi" di fronte alla sinagoga o sotto i porticati. Sul finire di questa nostra "sintonizzazione" con lo Spirito della Terra, avvenne un evento molto significativo.

Spesso, dopo quegli esercizi di intensa meditazione, ci accadeva di perdere la percezione del corpo fisico. Sapevamo concretamente di abitare in un guscio, e che bastava poco perché questo sparisse sotto di noi, lasciando l'anima a fluttuare verso luoghi di meravigliosa bellezza. Simone ed io ne avevamo fatto l'esperienza più di una volta, lui al Krmel ed io in compagnia di Zerah. La Fratellanza insegnava ufficialmente che esistevano moltissimi regni dell'anima trascendente o dominata ancora dall'ego, e trovavamo la cosa molto naturale, ben contenti di toccare con mano, ancora una volta, ciò che le filosofie si sforzavano di dimostrare con la retorica. La Verità, ci dicevamo in quei momenti, è che non c'è niente da dimostrare, ma che tutto va vissuto.

Dunque, ciò che mi rimase impresso in quel mattino del mese di Tishri, non fu certo il fatto di lasciare il mio corpo fisico addossato a un muretto di mattoni.

Il mio corpo di luce, per un certo tempo, fluttuò sopra alle rive del lago, fra le foglie degli ulivi; in quello scenario luminoso c'era il Maestro, con le mani ritualmente incrociate sul petto:

«Vedi, Myriam — disse senza neppure dischiudere le labbra — questo luogo è la concretizzazione di tutti i nostri desideri di Pace. È un luogo di Energie, uno di quei luoghi in cui il pensiero diventa dieci volte più forte, dove l'amore si moltiplica all'infinito. D'ora in poi, durante il sonno, tu e tutti coloro che sentono l'appello del Padre mio, vi raccoglierete qui; io sarò tra voi ed elaboreremo insieme la strada. Tocca ad ogni uomo della Terra costruirsi un santuario di questo genere, in cui ogni notte operare per l'umanità. Ma bisogna volerlo, Myriam; l'amore e

la volontà sono l'unica cosa che ci consentono di creare mondi e palazzi di Pace. Com'è facile costruire veramente!

D'ora in avanti, qui come sulla Terra si costruirà il piano della mia Pace. Non ne sarai sempre consapevole, ma il mio scopo ti sarà insegnato qui... Il mio scopo non è aiutare gli esseri ma aiutarli ad aiutarsi da soli... Questo soltanto li farà uscire dal loro guscio!».

## CAPITOLO XVII

## Oli essenziali per le cure

*«L'olio è un liquido offerto agli dèi».*

Nel capitolo dedicato alle cure spesso si è parlato di oli, ed è vero che nelle terapie essene di duemila anni fa l'olio rivestiva una grande importanza, in quanto consentiva di aprire le porte dei corpi sottili di colui che avrebbe ricevuto la cura, e grazie alla sua permeabilità stabiliva un contatto più stretto fra il paziente e il terapeuta.

L'olio agisce come una sostanza che scioglie il guscio mentale affinché la cura penetri con maggiore efficacia. Maria Maddalena, ovvero Myriam di Madgala, era una delle grandi terapeute che si servivano degli oli; ne parlava con amore e conoscenza, e non posso resistere al desiderio di citarvi le sue parole, ancora attuali:

«... Parlo dell'olio, di quello che non siamo ancora riusciti ad elaborare. Fratelli miei, come vedete siamo ancora alla fase degli oli; l'olio che invece voglio offrire agli uomini per amore del Maestro sarà tutti gli oli uniti insieme, più qualcos'altro di infinitamente luminoso; sarà il Kristos del mondo vegetale...

... In quest'olio vedo l'Acqua e l'Etere; sarà il ricettacolo totale dell'universo vitale che nutre ogni manifestazione del nostro mondo.

La pianta che gli serve di base ci mette un po' della sua anima e dell'anima della terra in cui è cresciuta. È l'unione di queste due anime che conferisce all'olio il suo aspetto. L'anima della pianta offre, di sé, ciò che ha raccolto dal sole, ovvero quanto il sole ha di più pesante; ciò che la pianta offre dell'anima della terra, essa lo ha raccolto in ciò che la terra ha di più leggero...

... Ho visto che con quest'arte chi ha l'anima troppo rigida

per pregare impara finalmente a pregare; ho visto anche che davanti al dono dell'olio si dissolvono le corazze più spesse...».

Ungere qualcuno è dunque un atto sacro, che non può prescindere dalla meditazione.

Ecco ora qualche consiglio pratico sull'uso degli oli. Quelli che sceglierete probabilmente non saranno consacrati, nel senso religioso del termine, sicché toccherà a voi infondervi tutto l'amore che li trasformerà in elementi di luce.

Sempre a voi, come terapeuti, toccherà il compito di scegliere l'olio più adatto in funzione di ciò che vorrete fare: acquietare, dinamizzare, eccetera.

Un piccolo consiglio: prima di ungere la persona distesa davanti a voi, scaldate l'olio nel palmo della mano! In tal modo prenderete contatto con esso... ed eviterete un sussulto dovuto alla differenza fra la temperatura del corpo del malato e quella dell'olio.

### Qualche parola sulle essenze vegetali

Le essenze delle piante sono prodotti oleosi volatili e profumati estratti dai vegetali sia per distillazione a vapore, sia per spremitura, sia per separazione con il calore.

Le essenze si distinguono dagli oli grassi (olio di mandorla dolce, oliva, girasole, avocado, uva, eccetera) che sono fissi e macchiano la carta in modo permanente, perché sono invece volatili e non lasciano macchie sulla carta, se non passeggiare.

Le essenze si diffondono molto facilmente, e questa caratteristica ne fa degli ottimi agenti di penetrazione (possono raggiungere il nucleo atomico delle cellule), ma a causa del loro carattere volatile, la loro azione è di breve durata. Se vengono associate ad oli grassi, le loro proprietà penetrano più a lungo e possono raggiungere gli organi interni. È dunque questa la composizione (essenze più oli grassi) che viene usata per le cure.

Se si vuole conservare l'identità specifica di un'essenza per una cura precisa, bisognerà tener conto dell'olio grasso di base scelto per accompagnarla. Un olio grasso troppo forte finirà con l'annullare le proprietà dell'essenza; ad esempio, oli grassi come l'avocado o il germe di grano non avranno bisogno di alcuna essenza. L'avocado, in caso di riarmonizzazione dei chakra, penetra molto in profondità, in modo dolce e voluttuoso; il

germe di grano, più tonico, è più adatto alla dinamizzazione. Per fare da supporto alle essenze, sceglieremo allora un olio più neutro, come quello di mandorla dolce, girasole o seme d'uva.

### Alcuni oli e le loro proprietà

Gli oli terapeutici sono molti e, per quello che mi riguarda, ne ho provati diversi. Siccome però mi sposto frequentemente, mi accontento di pochi e preziosi flaconcini, fra i quali:

- un olio a base di ESSENZA DI ROSA che mi permette di aprire il chakra del cuore ed acquietarlo, e di conseguenza aprirlo a una comprensione diversa, all'Amore, alla compassione. L'essenza di rosa è molto cara, ed è possibile sostituirla con quella di legno di sandalo, lavanda, ylang-ylang, ad esempio;
- l'OLIO DI PRUCHE (ovvero l'olio di *Tsuga canadensis*) spesso mi è di grande aiuto. Alleggerisce il chakra della gola e rende più fluide le idee volteggianti. Quest'olio è eccellente anche per acquietare e far sentire più leggera una persona che sta per morire, ma non riesce ad andarsene per paura o per angoscia;
- il NARDO è un altro olio molto particolare, usato da Maria Maddalena duemila anni fa: aiuta, tra l'altro, a liberarsi dai pensieri ossessivi.
- Nella maggior parte dei casi sarà di grande utilità disporre di un olio acquietante, come il geranio, la lavanda, la melissa, il sandalo, eccetera.

Non sono una specialista di oli, e gli interessati potranno leggere un testo eccellente: *L'aromathérapie au quotidien*, di Shirley Price, pubblicato dalle Editions Amrita, in Francia.

Quanto a me, il mio fornitore preferito si trova in Quebec: la sua qualità d'animo e la qualità dei suoi prodotti compensano largamente la distanza:

Mikaël Zayat

C.P. 1704 - Bromont (Quebec) — JEO JLO

Telefono 001-514-534-1671 - Fax 001-514-534-5294

In Francia questi prodotti sono distribuiti dalla società Wisdom, che distribuisce anche un'altra gamma di oli essenziali biologici di alta qualità:

Wisdom

24580 Plazac

Telefono 0033-553516407 - Fax 0033-553505874

## Le guide

*«Amore, tolleranza e speranza sono  
anch'essi contagiosi... non lo sapevate?»  
da L'incontro con Lui*

Nel corso di questo libro ho spesso menzionato le guide di Luce con le quali eravamo in contatto.

È vero che, in tutti questi anni dedicati alla stesura dei libri abbiamo sempre avuto la presenza di una o più guide al nostro fianco.

Durante le terapie o le letture dell'aura è altrettanto evidente che molte di esse manifestano la loro presenza: sento e posso vedere, restando nel mio corpo, la loro figura luminosa accanto a me. A volte può accadere che una di queste guide intervenga attraverso la mia mano, il mio braccio, ma il più delle volte esse sono una semplice presenza d'amore silenziosa e radiante, e di questo sono loro infinitamente riconoscenti.

Mi accade anche, se si tratta di una terapia particolarmente importante, di percepire la presenza della guida del malato. Può trattarsi di uno dei suoi parenti prossimi, o di un amico deceduto, o di un altro essere pronto a portargli soccorso.

Durante la cura, questi esseri luminosi spesso distendono le mani sulla persona sofferente, in modo da decuplicare l'invio di luce, e quindi intensificare il trattamento.

Se vi parlo delle guide, non è per darvi a credere che io sia una persona eccezionale: infatti, tutti abbiamo le nostre guide. Ve ne parlo invece per indicarvi la vostra possibilità di entrare in comunicazione con esse, consapevolmente o no. Certamente al nostro ego fa più piacere vedere e sentire la persona a cui ci

rivolgiamo, e quindi penso che ci voglia molta fede, fiducia e perseveranza per rivolgersi ad esseri luminosi che non percepiamo neppure minimamente.

Il fatto di parlare con entità dei piani sottili è già di per sé una bella cosa, ma molto spesso, e in modo impercettibile, quando il contatto è tangibile, si rischia di scivolare pian piano in una sorta di dipendenza che essi stessi non auspicano. È così che, a poco a poco, mi sono trovata di fronte a persone che avevano tagliato il cordone ombelicale con il papà e con la mamma ma che avevano finito con il crearne un altro a un livello più sottile. Diventano allora dipendenti dalle date o dalle azioni che vengono loro suggerite, e continuano a non saper camminare senza stampelle. Queste persone fanno dipendere ogni loro passo dai consigli di “lassù” e dal parere del papà o della mamma dei piani sottili. Si comportano come quelli che non muovono un passo senza aver consultato il pendolo o un veggente; sicché quello che poteva essere un aiuto non trascurabile si trasforma in una vera e propria assuefazione e in un pretesto. Quante volte ho sentito dire «la guida mi ha detto...»! Se vi parlo di questo è perché ho io stessa sperimentato ciò di cui sto parlando. Infatti, affascinata dalla qualità e dalla bellezza degli insegnamenti che mi venivano trasmessi, mi accadeva di volerne sapere sempre di più, e di trovarmi in uno stato di attesa della prossima tappa senza aver neppure digerito quello che mi era già stato dato. Anch’io ho pensato, a volte, che le guide avrebbero potuto darmi delle informazioni più precise sui dettagli della mia vita quotidiana, particolari che, in quel preciso istante, mi sembravano della massima importanza... Un viaggio, un incontro, una decisione, eccetera... Le guide si sono prestate volentieri al mio gioco, fino a che mi sono resa conto, d’un tratto, che stavo perdendo la mia vera autonomia, e che avrei potuto risolvere le mie interminabili questioni in modo del tutto diverso, più adulto e più responsabile.

Oggi, non ho bisogno di chiedere se devo andare a destra o a sinistra per agire in modo corretto. So che nel profondo di me stessa vi è un punto di luce che sa, e che fa parte di me. Sa che esistono percorsi inevitabili, qualsiasi cosa facciamo, e che la nostra massima libertà non sta tanto nella scelta degli ostacoli che troveremo lungo la strada, quanto nel modo in cui reagire-

mo di fronte ad essi. Questa luce dentro di me sa che ciò che l’uomo incarnato considera un errore non è sempre un errore agli occhi del cosmo.

Oggi preferisco prendere le mie decisioni da sola, senza nascondermi dietro alle “guide” o ai “Fratelli di Luce”. I miei errori sono i miei errori, e anche i miei successi sono miei; so che cresco attraverso gli uni e gli altri, e so anche che, quando la strada si fa troppo difficile, c’è sempre un piccolo cenno da parte di questi Esseri di Luce che mi sono così vicini, una strizzatina d’occhio che è spesso un meraviglioso regalo della vita. Quando volevo fare o agire di testa mia, spesso andavo a sbattere contro degli ostacoli, e poi mi dibattevo, finché raggiungevo il mio scopo. Ho poi scoperto che c’era un modo molto meno spossante di agire, e che gli eventi sorgono sempre al momento giusto, il quale non è sempre quello che crediamo noi.

Detto questo, non intendo dire che non dobbiate entrare in contatto con le vostre guide. Anzi: parlate con loro, in un modo o in un altro vi risponderanno. Starà a voi percepire come. Se non udite niente direttamente, allora prestate ascolto a ciò che una persona vi avrà appena detto, o guardate che cosa sta scritto sotto i vostri occhi, oppure osservate la scena che si svolge davanti a voi. Se avrete chiesto, la risposta vi attende.

Quanto a me, ricordo un giorno in cui ero profondamente triste. Non capivo perché un evento che mi toccava così da vicino, al punto da stravolgere tutta la mia vita, non mi fosse stato evitato. In quel momento rifiutavo ogni contatto con le mie guide ma, naturalmente, in fondo sentivo il bisogno di una risposta.

Era con me un’amica che sapeva del mio problema. Stavamo passeggiando lungo una bellissima spiaggia tropicale quando, stanche, decidemmo di fermarci in un piccolo bar in riva al mare. Le palme facevano ombra sul nostro tavolo e assaporavamo la bellezza del luogo, rinfrescandoci. D’un tratto, un venditore ambulante di ninnoli si fermò un attimo, depose il suo fardello e chiacchierò un po’ con noi. Lo ascoltavo distrattamente quando mi disse:

«Ad ogni modo, Dio non manda mai più prove di quanto si sia capaci di reggere, ed è così che ci fa crescere!».

Mi sorrise, riprese le sue cose e se ne andò. Anche la mia amica rimase sorpresa da quella risposta che, naturalmente, tutti

conosciamo, ma che ancora una volta mi veniva data nel momento preciso in cui ne avevo più bisogno.

Questo è solo un esempio tra tanti altri e, soprattutto, potrà sembrarvi un esempio banale, ma ho sperimentato questo genere di risposte così tante volte che ora so che ciò che è bello, vero e profondo ben raramente è anche spettacolare, e i segni più comuni sono a volte i più preziosi.

La vita di noi tutti è piena di strizzatine d'occhio che non vediamo perché siamo sempre in attesa dell'evento straordinario, mentre ciò che aspettiamo da sempre si trova proprio qui, dove ci troviamo. Insisto molto su questo punto perché mi è capitato di vivere eventi uno più straordinario dell'altro, e così, a volte, ho trascurato quei piccoli momenti di dolcezza, quelle strizzatine d'occhio, quei doni che sono la vita stessa e che ognuno di noi riceve lungo la sua strada.

Avremmo meno problemi, saremmo meno malati se imparassimo a guardare e non a vedere tutti quei segni che ci vengono dati in abbondanza e che le nostre guide esterne ed interne ci inviano quotidianamente.

Le nostre guide possono appartenere a piani diversi e avere origini diverse; alcuni di noi possono essere guidati per una parte della loro vita da un amico o da un membro della famiglia defunto che veglia su di loro, altri da esseri che appartengono a un'altra epoca, e altri ancora da spiriti non incarnati sulla Terra. Chi è particolarmente specializzato in un campo potrà forse ricevere ispirazione da esseri che, un tempo, furono maestri in quella stessa arte... Vedete, i modi di guidare sono innumerevoli, quanto le stesse guide. Possiamo anche ricevere il consiglio di una guida per un certo periodo della nostra vita, e in seguito da un'altra. In tutto questo, non dimentichiamo quella che Eileen Caddy chiama "la voce interiore"\* e che, ancora una volta, può aiutarci con i suoi consigli lungo il cammino. Bisogna che questa guida interiore, che è parte di noi, prenda a poco a poco il posto che le spetta, e questo ci darà l'autonomia necessaria per non cadere nella trappola dei vari "guru" (nel senso peggiorativo del termine, e certo non nel senso religioso e autentico...) che, per-

ché superiori a noi in un certo campo, noi stessi autorizziamo a diventare i signori della nostra vita.

Smettiamo di passare da una dipendenza ad un'altra, da un'autorità ad un'altra: certamente esistono Esseri che sono diventati maestri nella loro arte, e possiamo riconoscerli a amarli in quanto tali. Questo non implica affatto che si debba mettere nelle mani di chiunque il nostro potere interiore, materialmente, affettivamente o spiritualmente parlando.

Oggi il più bel dono che possiamo fare a noi stessi e a coloro che amiamo, alla Terra e ai suoi abitanti, è ritrovare la nostra autonomia per offrirci interamente all'Amore, alla Vita e all'Amore per la Vita.

Smettiamo di essere cuori a metà, basta con le stampelle, i paraventi, i "sì, ma"; riscopriamoci spogli del sottile superfluo, torniamo ad essere ciò che siamo: uomini e donne capaci di stare in piedi con le nostre gambe.

\* E. Caddy, *Il mio volo verso la libertà, Le porte interiori, Le 108 meditazioni di Findhorn, Un libro per 100 amici*: tutti editi dalla Edizioni Amrita, Torino.

---

## La gratuità dei trattamenti

All'epoca degli Esseni, la nostra comunità basava il suo funzionamento sullo scambio. Quando camminavamo di villaggio in villaggio offrivamo le nostre cure contro cibo e alloggio.

Oggi la mia pratica non è cambiata per quello che riguarda le cure (diversamente dai corsi di formazione). Lo scambio ha ancora un valore importante ai miei occhi, e per diverse ragioni. La prima, è che il legame di dipendenza malato-terapeuta non è alimentato se vi è un dono da entrambe le parti. Si stabilisce allora un equilibrio fra le due persone; la seconda, sta nel fatto di dare un valore alla "volontà" di guarire.

Sui piani sottili, questi due elementi attivano il processo della salute e rinforzano le aure mediante l'energia che da queste azioni si sprigiona. Un dono può assumere varie forme: può essere un pane fatto in casa, può essere un olio terapeutico, oppure dei bei frutti, delle verdure di qualità, delle candele o anche dei soldi, poco importa. Ciò che importa è che sia un dono d'amore.

Quanto ai terapeuti, devono comprare gli oli, e anche questa è una realtà.

Chiedo e raccomando sempre la gratuità dei trattamenti a coloro che non lo fanno per lavoro. Ma la porta resta aperta anche per i terapeuti che, vivendo della loro arte, desiderano aggiungere ad essa delle pratiche di cura essene.

Se lo scambio o la libera offerta rappresentano per me un ideale, perché mi è difficile concepire in termini economici un campo di questo genere, ho tuttavia piena fiducia nella vita che, alla fine, provvede sempre al necessario.

Allo stesso modo, che ciascuno faccia la sua scelta. Ci sarà chi preferirà garantirsi la competenza di un professionista della

salute aperto alle tecniche energetiche; altri si affideranno ai volontari. Poco importa, la scelta è sempre quella giusta, e c'è posto per tutti.

Quanto a me, mi accade a volte di indicare dei professionisti della salute nei quali ho piena fiducia, ma non garantisco mai per nessuno; mi auguro semplicemente che chi opera nel campo sanitario possa scoprire in sé degli aspetti complementari, e non delle opposizioni, e che ciò che riguarda la salute sia una questione d'Amore con la "A" maiuscola.

#### CONCLUSIONE

Sapere che siamo tutti circondati da emanazioni sottili che si irradiano per alcuni metri intorno a noi, ci permette di capire meglio il nostro influsso sul mondo che ci circonda, in particolare, e in generale sul pianeta.

L'aura è il nostro passaporto più autentico, e riflette con precisione asperità e bellezze del nostro essere profondo.

È del tutto illusorio sperare che gli altri o il mondo possano cambiare: ognuno ha il suo ritmo, e in questo nessuno è giudice. Tuttavia ognuno può operare per la sua personale trasformazione, e in questo soltanto sta la speranza che il nostro pianeta smetta d'essere un corpo ammalato a causa del pensiero degli uomini.

La nostra pace interiore, la nostra trasparenza, la nostra qualità d'animo sono contagiose e la mia speranza è che ognuno coltivi nel "suo giardino" i più bei fiori possibili, allo scopo di offrire un mazzo meraviglioso a questa Terra che ci sostiene da molto tempo, e a tutti gli esseri che ci sono compagni di strada da molte vite e ai quali ognuno di noi, senza eccezioni, è collegato.



## Appendice

### Tavola 1

La persona di fronte a noi ha un'aura eterica azzurra di dimensioni medie. È un'aura regolare, che presenta una sola perdita di energia all'altezza della nuca, in relazione con la forma-pensiero principale che si sviluppa sulla sua sinistra.

Questa forma-pensiero indebolisce considerevolmente il chakra della gola e la nuca. Ne possono derivare una insufficienza respiratoria, mal di gola, problemi di cervicale, difficoltà a dire ciò che si pensa, o se non altro ad esprimersi serenamente.

Questa forma-pensiero appartiene al campo dell'affettività e delle cose non dette nell'ambito di relazioni legate all'amore e agli altri sentimenti.

Il chakra del cuore è abbastanza disordinato nelle sue pulsazioni, ma irradia abbondantemente. Questo denota generosità, dono di sé, desiderio di aiutare gli altri. Il contorno grigiastro del chakra sottolinea che questa persona mette un freno a questa possibilità di dono, forse per assenza di fiducia in se stessa e nella vita. Anche il centro del chakra presenta un blocco. In tal caso, la persona è limitata nelle sue capacità da un problema profondo e karmico non ancora risolto.

I raggi verdi che escono dalle dita sono la prova della capacità di curare o comunque di dare sollievo. Una possibilità che potrebbe svilupparsi se la persona volesse metterla in pratica, perché il raggio è appena agli inizi.

Le braccia hanno una piccola interruzione di energia da una parte e dall'altra, all'altezza del chakra del gomito. L'energia non passa dunque con tutta la fluidità necessaria, e questo può essere dovuto a una mancanza di fiducia in sé.

Il nadi all'altezza della vita si presenta tratteggiato. La respirazione non può dunque avvenire in modo completo. Quindi, bisognerà pacificare la zona del diaframma che è certamente bloccata.

Questa persona ha difficoltà ad accettare la propria incarnazione, e preferisce rifugiarsi nelle sfere della mente. Sul piano dell'aura, questo si traduce con una mancanza di circolazione pranica, e quindi di energie, nelle gambe. I nadi delle gambe si presentano grigi, il che significa che sono mal irrorati. Più tardi, questa donna potrebbe soffrire di problemi circolatori agli arti inferiori.

Invece, la sfera mentale è molto sviluppata (colore giallo intorno alla testa). È qualcuno che pensa molto e per il quale le idee sono determinanti nel modo di affrontare la vita.

Una disfunzione all'utero si riconosce nell'illustrazione dalla zona grigiastra corrispondente.

L'insieme dell'aura è verde; verosimilmente si tratterà di una persona in rapporto con il mondo medico o paramedico. Un altro tipo di verde avrebbe potuto denotare una professione o un talento in rapporto con la comunicazione. Questo verde è macchiato di giallo tiglio qua e là, a contrassegnare una certa tristezza o *malumore*.

La stanchezza è un fatto episodico, ma è presente nelle zone grigie, sul lato sinistro. Potrebbe provenire dalla forma-pensiero situata sull'aura mentale; quando essa si trova in quel punto dell'aura, sta a indicare che proviene dall'idea, dal concetto che la persona si è fatta di un evento affettivo che la riguarda. «Tutto sta nell'occhio di chi guarda».

I lampi e i puntini rossi perimetrali intorno alla testa sottolineano che questa persona può entrare in collera, e ha tendenza all'impulsività. Anche la forma-pensiero contiene collera (lampo rosso che l'attraversa).

Vista di schiena, ritroviamo il blocco del quarto chakra e le scorie che ingombrano la nuca. Un'ombra grigia sulla zona lombare indica stanchezza locale.

Di profilo sono molto più visibili la perdita energetica a livello dell'utero e il blocco all'altezza del chakra della gola.

- CURE
- Riarmonizzazione del quarto e quinto chakra
  - Incisione sui nadi della vita e delle gambe
  - Imposizione delle mani sull'utero e sulla nuca
  - Invio di energia attraverso la pianta dei piedi
  - Lemniscate all'altezza del chakra della gola
  - Trattamento per le forme-pensiero.

## OLI UTILIZZATI

Pruche (gola), rosa (cuore), olio dinamizzante (per le gambe).

## Tavola 2

L'uomo di fronte a noi ha un'aura eterica larga che denota una buona energia di base; tuttavia deve sentirsi stanco perché ha numerose perdite di energia:

- una da ogni lato delle spalle,
- una collegata alla forma-pensiero sulla sinistra, che parte dalla parte superiore del braccio,
- una da ogni parte, a lato delle ginocchia,
- una perdita da ogni mano.

Il blu e il verde sono i due colori base di quest'aura; sono colori dichiarati e vivaci, a sottolineare che si tratta di una persona volitiva, sicura di sé. Questo tratto del carattere è ancora accentuato dal blu scuro che esce dal settimo chakra.

Molte forme-pensiero percorrono il contorno del capo, ma qui la mente non ha una funzione preponderante.

Il chakra della gola, troppo chiuso, rende porosi i nadi della gabbia toracica, il che provoca le perdite di energia dalle spalle.

Il terzo plesso è troppo aperto; riceve e assorbe informazioni come una spugna. A causa del suo malfunzionamento, trasmette un impulso alla cistifellea che, collegata all'occhio sinistro da un nadi, ne indebolirà la vista, e influenzerà anche la circolazione nel braccio sinistro.

Che cos'è che questa persona non vuole vedere (occhio) sul piano affettivo, e le impedisce di agire (braccio)?

Le perdite energetiche all'altezza delle ginocchia comportano una cattiva circolazione sia di energia, sia sanguigna nella gamba destra.

Tutte le perdite di energia sono più facili da scoprire se viste di profilo e di schiena. Gli schizzi che vedete sono molto espliciti.

- CURE
- Riarmonizzazione del quinto e terzo chakra
  - Cure per le perdite di energia alle spalle e alle gambe (uso dell'olio)
  - Ridinamizzazione del braccio sinistro
  - Cure su cistifellea, occhio sinistro e incisione dei nadi che li collega

- Cure per i due reni, con imposizione delle mani.

## OLI UTILIZZATI

Pruche (gola e nadi delle spalle), olio dinamizzante (per i nadi).

**Tavola 3**

La persona della terza tavola presenta un'aura eterica piuttosto larga che denota una buon vitalità di base.

La sua aura mentale è armoniosamente sviluppata, ma i lampi rossi che la percorrono rivelano un'impulsività certa che si estende sulle varie aure. È una caratteristica di fondo di questa persona.

L'aura astrale di un verde luminoso indica capacità di comunicazione, di scambio, di insegnamento.

Dalle mani sfuggono fili verdi che denotano belle possibilità per tutto ciò che riguarda la cura delle piante, degli animali o degli esseri umani.

Il settimo chakra si slancia verso l'alto con striature azzurre; alcune, più scure, sottolineano la volontà.

L'aura è nell'insieme ben equilibrata.

Una forma-pensiero soltanto indica un disturbo importante all'altezza del terzo chakra e delle ovaie.

Questa forma-pensiero sulla sinistra della persona lascia intravedere la sagoma di un feto. Siccome non vi è alcun segno che indichi che si tratta di una donna incinta, si tratta di un aborto.

La forma-pensiero del feto, creata da un senso di colpa, ristagna nell'aura al limite dell'aura causale. Disturba tutto il basso ventre e l'ovaia sinistra sulla quale compare una perdita di energia.

## CURE DELLE FORME-PENSIERO

- Riequilibrio del secondo e terzo chakra
- Cure sull'ovaia

## OLI UTILIZZATI

Nardo (per le forme-pensiero), rosa (per il chakra del cuore).

**Tavola 4**

Quest'aura è chiara, poco disturbata, ben equilibrata nel suo insieme.

Possiede un corpo eterico ben sviluppato.

Il miscuglio di verde, giallo e malva sta a indicare un buon equilibrio in questa persona fra convivialità, comunicazione, cure, intelletto e spiritualità.

Il settimo chakra ha una bella radianza che sottolinea il suo interesse per le questioni spirituali.

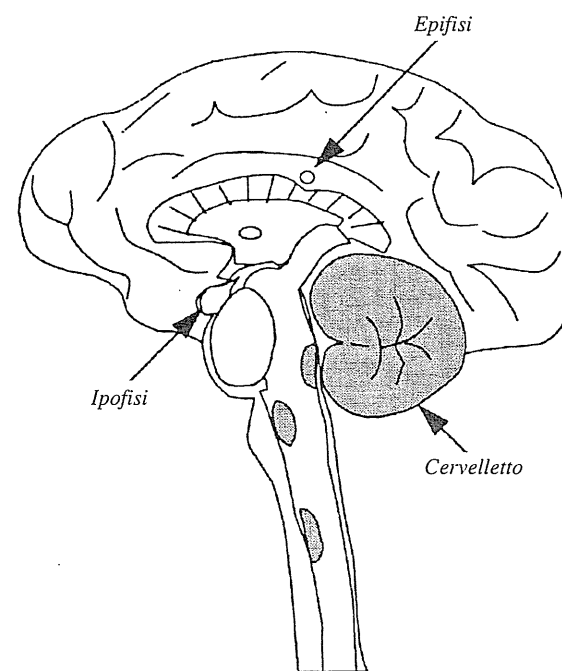
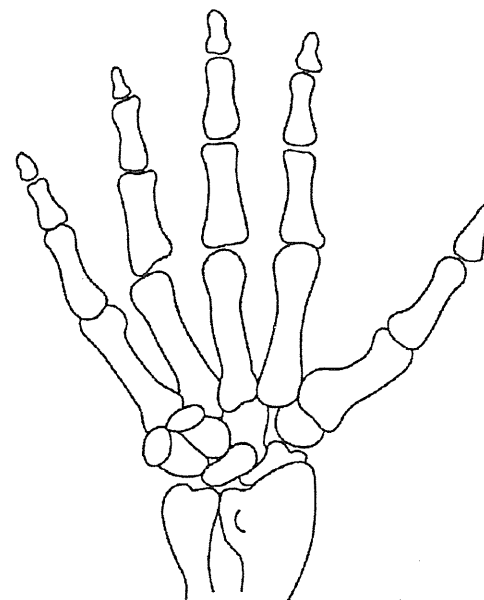
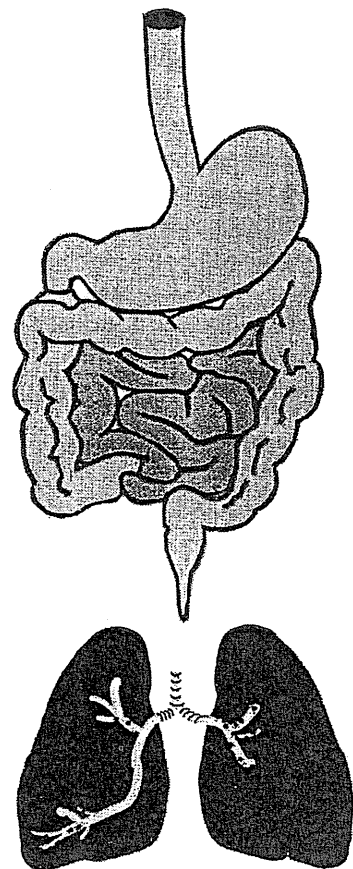
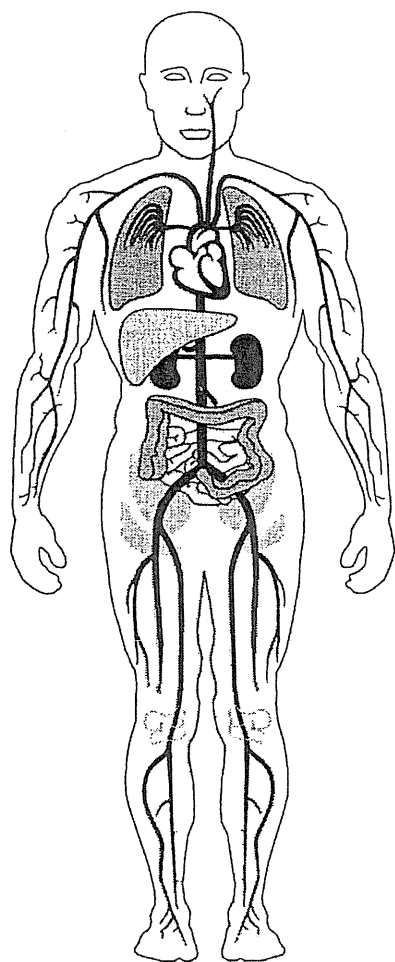
L'orecchio sinistro presenta una bella escrescenza, segno di una possibile chiarudienza o perlomeno di capacità in tal senso.

Una persona con questo tipo di aura non ha bisogno di alcuna cura precisa, se non all'altezza dell'esofago, che è troppo grigio.

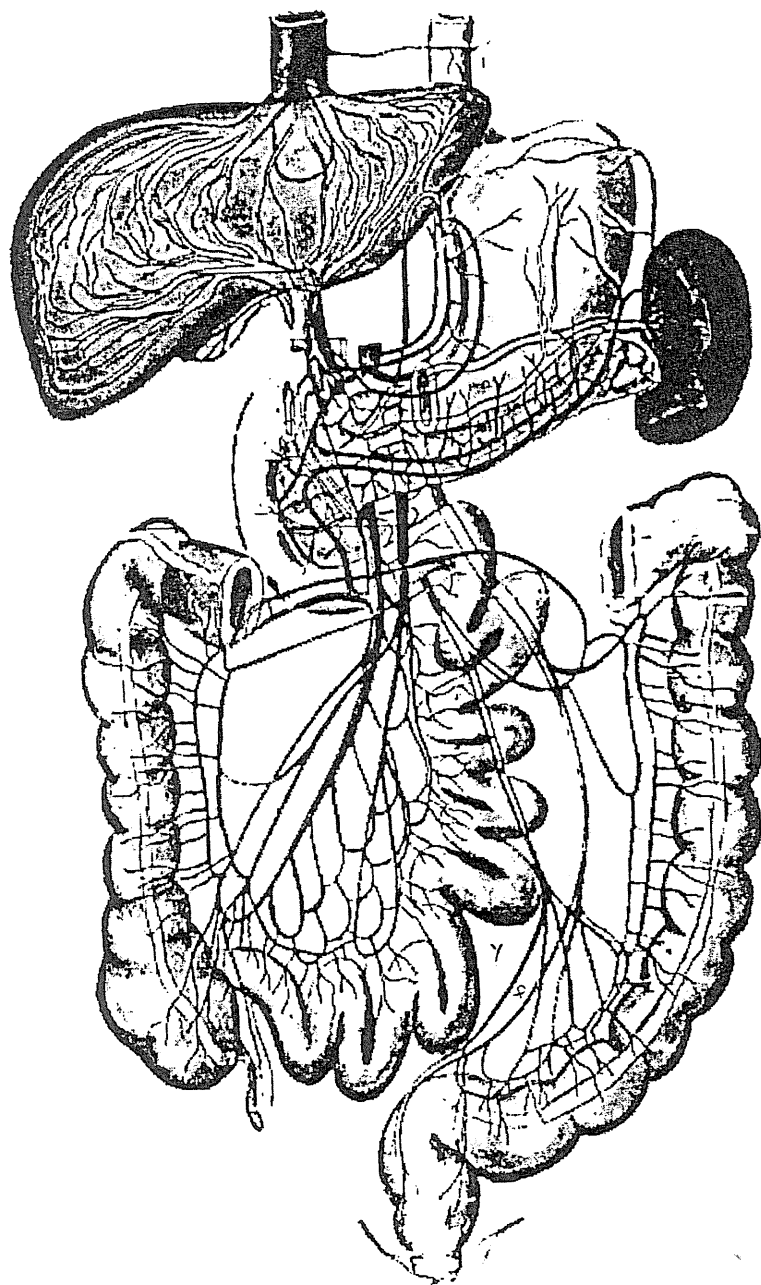
Da notare il giallo un po' vivo, simile a quello di una persona che ha appena preparato un esame.

Un'altra capacità, visibile questa volta di profilo, è quella della chiaroveggenza (escrescenza sulla fronte). Quest'uomo dovrebbe essere in grado di percepire ciò che esiste sui piani più sottili, e potrebbe essere un buon lettore di aure.

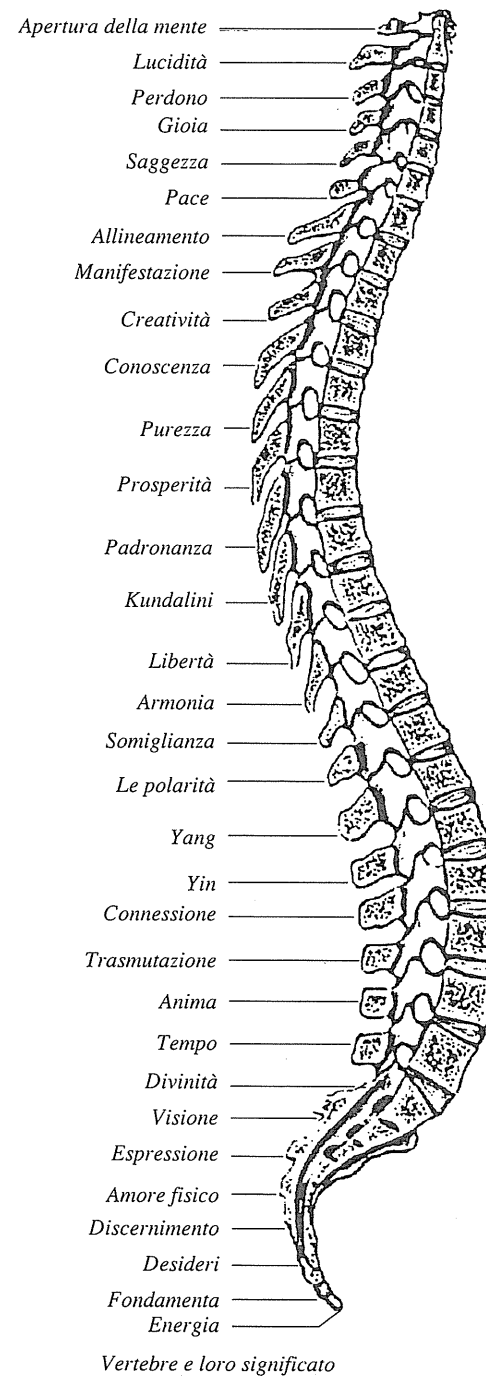
La lettura di profilo consente di mettere in evidenza un grosso problema sulla colonna vertebrale.



*Tavola anatomica*



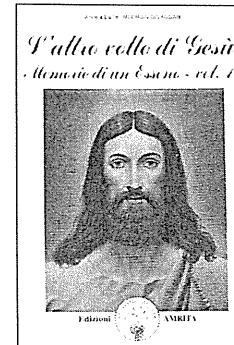
*Sistema circolatorio del tubo digerente*



Le informazioni sui seminari di formazione  
sono disponibili presso le Edizioni Amrita  
Casella Postale 1 - 10094 Giaveno  
Telefono 011/9363018

Se questo libro vi è piaciuto e desiderate documentarvi ulteriormente, vi suggeriamo:

— Sulle comunità essene e i loro usi:

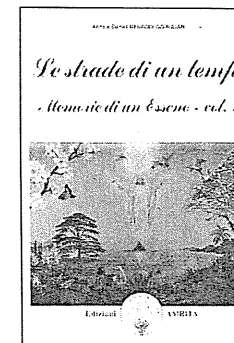


Anne e Daniel Meurois-Givaudan

**L'altro volto di Gesù:  
memorie di un Esseno (I vol)**

357 pp., Lire 30.000.

La scoperta dei manoscritti del Mar Morto ha riportato alla ribalta gli Esseni. Chi erano? Chi era Gesù? Il libro tenta di rispondere a questi interrogativi attraverso un'esperienza di vita vissuta: gli Autori propongono infatti il risultato della consultazione degli Annali dell'Akasha, ovvero la prodigiosa memoria dell'universo a cui hanno attinto durante due anni di viaggi astrali. Questa insolita testimonianza non soltanto permette al lettore di partecipare alla vita quotidiana d'una piccola comunità essena ai tempi di Gesù, ma getta nuova luce sugli incredibili eventi che da duemila anni sono tenuti nascosti. L'opera è corredata da una tabella per l'interpretazione dei colori dell'aura, a completamento d'uno degli insegnamenti esseni contenuti nel testo. Più di ventottomila Italiani l'hanno letto, riletto, imprestato, regalato: a molti di loro ha cambiato la vita.



Anne e Daniel Meurois-Givaudan

**Le strade di un tempo:  
memorie di un Esseno (II vol.)**

320 pp., Lire 30.000.

Che avvenne del Maestro Gesù, dopo la crocifissione? Che avvenne di Simone e Myriam? Gli Autori, mediante un lungo lavoro di lettura degli Annali dell'Akasha, testimoniano della vita e dell'operato dei primi discepoli del Cristo nella Gallia: la Maddalena alla ricerca dell'olio perfetto che trasmuta le malattie, la fratellanza con i Druidi, il passaggio del Graal dalla Palestina all'Europa, e altri eventi di cui ancora oggi parlano le leggende e i toponimi. Oggi, come allora, ci viene rivolto l'invito ad essere i pionieri d'una nuova coscienza.



— Sulle applicazioni di queste terapie:



Anne e Daniel Meurois-Givaudan e Altrementi  
**Lettura dell'aura:**  
 conoscersi meglio e conservarsi in salute  
 Videocassetta a colori, VHS/PAL, 40' circa,  
 vers. it., Lire 29.000 I.V.A. inclusa.

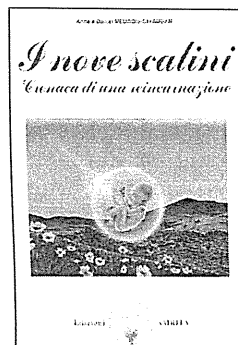
Anne e Daniel Meurois-Givaudan sono noti, fra l'altro, come specialisti nella lettura dell'aura, la radianza sottile che circonda il corpo umano. Attraverso la lettura dell'aura dimostrativa di questa videocassetta, ci spiegano come s'incarna la malattia e come spesso essa non sia affatto qualcosa di ineluttabile come generalmente si crede. **Attenzione:** Lo scopo di questo documentario non è certo di insegnare allo spettatore a leggere l'aura, bensì di fornire uno strumento ulteriore alla conoscenza di sé.



Anne e Daniel Meurois-Givaudan e Altrementi  
**Come aiutare chi ci lascia**  
 Videocassetta a colori, VHS/PAL, 70' circa,  
 vers. it., Lire 29.000 I.V.A. inclusa.

Anne e Daniel Meurois-Givaudan hanno vissuto l'esperienza di aiutare e guidare una malata terminale nel passaggio attraverso la morte, esperienza narrata in *Cronaca di una disincarnazione*. In questo video hanno voluto raccontarla personalmente, per insegnarci ad aiutare i malati gravi, i morenti, a lasciarci senza tensioni e a comprendere quale meravigliosa trasformazione li aspetti. La morte cessa allora d'essere

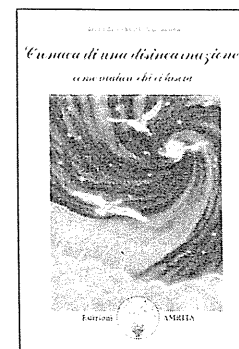
un mistero, qualcosa che fa paura, per diventare ciò che è: una nascita gioiosa su un altro piano.



Anne e Daniel Meurois-Givaudan  
**I nove scalini:**  
 cronaca di una reincarnazione  
 220 pp., Lire 25.000

Dopo tanti anni di studio e di esperienze riguardanti il "dopo-vita", ora gli Autori hanno avuto modo di studiare l'"ante-nascita"; servendosi del metodo di uscita cosciente dal corpo, hanno seguito l'itinerario dell'incarnazione di un'anima durante i nove mesi di gravidanza. Giorno per giorno hanno annotato scrupolosamente tutte le metamorfosi psichi-

che e fisiche di Rebecca, l'entità consenziente sotto osservazione. La vita fetale, il processo di reincarnazione, i legami fra genitori e figli, la comunicazione intra-uterina vengono proposti sotto una luce assolutamente nuova. Lo stile diretto e semplice veicola una summa di informazioni che si rivolgono non solo a chi si appresta a dare alla luce un nuovo essere umano, ma a tutti coloro che vogliono saperne di più sulla loro stessa nascita.



Anne e Daniel Meurois-Givaudan  
**Cronaca di una disincarnazione:**  
 come aiutare chi ci lascia  
 171 pp., Lire 25.000

Davanti alla morte, spesso non sappiamo come essere d'aiuto. Quali esperienze vive il morente? E cosa significano? Allora ci ribelliamo, e poi finiamo col rassegnarci, lasciando il problema irrisolto. Eppure c'è una risposta a tutto questo, c'è un comportamento da seguire, ed è quanto ci suggerisce questo libro-testimonia. Con il metodo d'uscita cosciente dal corpo che li caratterizza, gli

Autori hanno potuto seguire gli ultimi mesi di vita di una donna come tante altre, Elisabeth, ammalata di cancro. Hanno trascritto fedelmente, settimana per settimana, il vissuto del suo essere profondo alle soglie della morte, le sue metamorfosi, le sue scoperte. Ne nasce questa guida, destinata a chi sente il bisogno di essere utile ai morenti, aiutandoli a lasciare meglio questo mondo. Ed è destinata anche a coloro per cui la morte è ancora un mistero, fonte di paura. È un libro pratico, veicolo di immensa speranza, e di immensa vitalità.

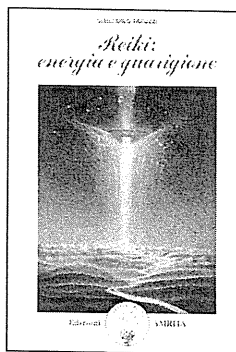
— Su altri approcci terapeutici:



Rick Phillips  
**Guarisci il tuo karma**  
 192 pp., Lire 25.000.

È un approccio davvero unico alla crescita personale; ci insegna a guarire i nostri nodi karmici ricorrenti, i più profondi, quelli che ci ostacolano sulla via dell'evoluzione. Fondendo abilmente la teoria vibrazionale con migliaia di esperienze, l'Autore ci insegna a "ripulire" il nastro antico della nostra memoria emozionale dai traumi passati. L'Autore è un "facilitatore psicospirituale" della Deva Foundation di Santa Fe, nel New

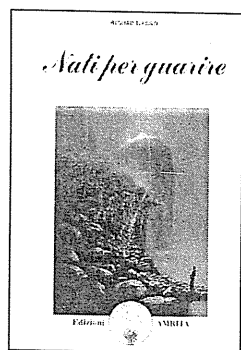
Mexico, ed il metodo di lavoro qui illustrato si sta rapidamente diffondendo nel mondo intero ad opera dei numerosi guaritori psicospirituali che si sono formati nel Centro.



**Giancarlo Tarozzi**  
**Reiki: energia e guarigione**  
 122 pp., Lire 19.000.

Secondo la tradizione, Usui, monaco cristiano giapponese, all'inizio di questo secolo sentì che "essere come Gesù" avrebbe dovuto significare anche poter guarire la gente. Non smise di cercare e di meditare finché non trovò ciò che cercava in un antico manoscritto buddhista. Da allora, molti sono gli insegnanti di Reiki, l'energia cosmica che guarisce; alcuni, fra cui l'Autore, tengono corsi, seminari e iniziazioni nel nostro Paese.

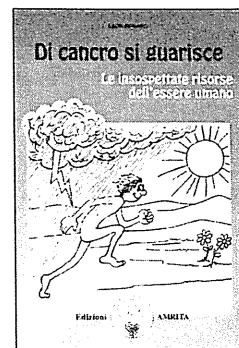
Questo è un libro chiaro ed esauriente per chi vuole saperne di più su un argomento estremamente coinvolgente: il Reiki, infatti, è per tutti e di tutti.



**Reshad T. Feild**  
**Nati per guarire**  
 176 pp., Lire 25.000.

"Nati per guarire" è la risposta ad un interrogativo che tutti ci portiamo dentro: qual è lo scopo della vita umana sulla Terra? L'Autore, un grande maestro Sufi noto per due altri libri tradotti in tutto il mondo ("Sufi: l'ultima barriera" e "Sufi: la strada invisibile"), ci indica un programma pratico di ventiquattro giorni che può aiutarci a mutare il nostro stato energetico e realizzare ciò per cui siamo venuti: "guarire" noi stessi e il pianeta,

scoprendo qual è il meccanismo energetico che "fissa" i traumi nella nostra vita e nella vita del pianeta, traumi che ci influenzano pesantemente a meno che non impariamo a "liberare" queste energie bloccate in schemi condizionanti, e a cogliere, nel fluire del tempo, l'attimo eterno e non illusorio del "qui ed ora" quando un evento traumatico si produce. Un libro immensamente utile per diventare *liberi*, e venato di quel senso dell'umorismo che è tipico dei grandi maestri.



**Léon Renard**  
**Dal cancro si guarisce: le insospettite risorse dell'essere umano**  
 192 pp., L. 27.000.

L'Autore è psicologo, psicoterapeuta, ex insegnante di psicoimmunologia all'ISEE di Bruxelles; la sua lunga esperienza professionale gli consente di spiegarci che la malattia non è un nemico, ma un messaggio, una comunicazione non verbale: il corpo "grida" un problema che il malato ignora o rifiuta di vedere. La malattia, soprattutto, riguarda l'essere nel suo insieme fisico e psichico e, quando si tratta di

cancro, sono stati ottenuti ottimi risultati tenendo conto dell'aspetto psichico del paziente. Qui, Renard fa la sintesi degli studi condotti in tal campo da Simonton, Hamer, Leshan e da molti altri, arricchendola con la sua esperienza terapeutica. Propone un approccio complementare alle cure mediche, formato da tecniche psicologiche che consentono:

- una comprensione diversa del cancro;
- un'interpretazione nuova dei segni clinici;
- un'attiva collaborazione del malato alla propria guarigione servendosi delle sue forze psichiche latenti.



**Torkom Saraydarian**  
**Gioia è guarigione**  
 160 pp., Lire 23.000.

Ogni volta che nella nostra vita siamo felici, gioiosi o in estasi, l'energia della gioia viene registrata e accumulata, formando delle "sacche" che permangono nella nostra aura. Eventi, pensieri e sentimenti negativi, tuttavia, incapsulano e cristallizzano queste forze nell'aura, creando in essa delle perturbazioni. Ma c'è un metodo molto semplice per liberare quest'energia e farla nuovamente circolare. Ecco cosa insegna Saraydarian, in questo libro di esercizi

per liberare, usare e accrescere l'energia della gioia. Sappiamo che il pianeta e l'umanità possono essere salvati dagli sforzi di coloro che li amano: Saraydarian ci insegna a svegliare il gigante dormiente dentro di noi, ovvero la gioia che non può essere liberata fintantoché la andiamo elemosinando da fonti esteriori. Essa aumenta quando la diamo ad altri, favorendo l'espansione della loro coscienza o rendendo loro un buon servizio, oppure elevando il loro spirito con la saggezza e l'Insegnamento.

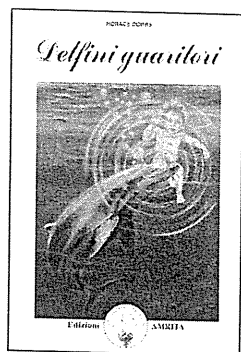


squilibri energetici.

**Rinaldo Lampis**  
**L'uso cosciente delle energie**

256 pp., Lire 27.000.

È davvero un compendio chiaro ed esauriente su cosa sia l'energia, essenza onnipervadente, e come essa interagisca con noi. Di essa si compongono il visibile e l'invisibile, sicché vi è unità anche fra ciò che i sensi e la mente percepiscono come separati. Il volume offre oltre trenta tecniche pratiche sull'uso dell'energia per conseguire armoniose relazioni interpersonali, per ottenere una mente manageriale nuova e aperta, senza stress, e per ristabilire gli



**Horace Dobbs**  
**Delfini guaritori**

208 pp., Lire 28.000.

Il dottor Horace Dobbs è direttore dell'International Dolphin Watch, e ha scoperto che i delfini sono eccezionali terapeuti. Fra i metodi per far circolare l'energia i più diffusi sono quelli basati sulla respirazione e sul canto; i delfini, che sono dei respiratori coscienti, si ricaricano di continuo con il Ki. Avendo un cervello della stessa dimensione di quello umano, sono in grado di relazionarsi con noi mentalmente, in modi che altri ani-

mali non possono praticare. Essi percepiscono le nostre emozioni e, come provano le guarigioni, ci trasmettono qualcosa. «Non abbiamo inventato né le onde radio né quelle televisive. Abbiamo solo scoperto come manipolarle. I delfini hanno lavorato nell'universo sonoro per venti milioni di anni, e potrebbero aver acquisito un'abilità di manipolare onde che attualmente noi non siamo in grado di esperire». Da cosa derivi la capacità di guarire dei delfini non è certo, ma Dobbs ha incominciato a costruire una sua teoria...



**Lama Guendune Rinpoche**  
**Come trasformare le emozioni negative**

114 pp., Lire 15.000.

Malgrado i nostri sforzi verso una vita positiva, le nostre reazioni emotive ci trascinano molto spesso verso una negatività ancora maggiore. Fortunatamente, la cura delle "distorsioni" della mente è proprio il fulcro degli insegnamenti del Buddha, che Lama Guendune Rinpoche ci propone con grande

semplicità e precisione in questo volume davvero prezioso. Non solo, dunque, descrive i processi mentali che ostacolano lo sviluppo delle qualità benefiche, ma soprattutto indica diversi metodi graduali per porvi rimedio. Mettendoli in pratica riusciremo progressivamente a controllare le emozioni conflittuali, trasformandole e riconoscendone la luminosa natura essenziale per infine condurre anche le emozioni sulla strada del Risveglio.



**Medicine Grizzlybear Lake**  
**Iniziazione all'arte dell'uomo-medicina**

232 pp., Lire 28.000.

L'Autore, notissimo negli Stati Uniti sia per la sua attività di sostegno alle tribù indiane, sia per le sue lezioni e conferenze universitarie, si definisce un "guaritore spirituale", sebbene accetti e usi terminologie non indigene come "sciamano", "uomo-medicina", eccetera allo scopo di farsi capire da un pubblico più vasto. Un "guaritore spirituale" lavora in stretto contatto con il mondo sottile, e qui spiega come, nella tradizione amerindiana,

tutto incominci con una "chiamata" e come ci si sottoponga a prove, esami, iniziazioni per diventare un guaritore nativo. La sua formazione è particolarmente interessante in quanto ha avuto luogo presso numerose e diverse tribù, e vari maestri famosi. Questo libro, oltre a raccontare le sue esperienze personali, è prodigo di informazioni affinché anche noi possiamo far tesoro delle conoscenze dei Nativi americani, e metterle in pratica per l'autoguarigione. «Le nostre medicine tribali, i nostri centri di potere sulla Terra, le nostre antiche cerimonie e le nostre forme di conoscenza spirituale chiedono a gran voce di essere usati nuovamente, e dovremo farlo in modo sincero e con rispetto. Quindi, mi auguro che le informazioni contenute in questo libro vengano usate a questo scopo, e non ingiustamente criticate come qualcosa di semplicemente romantico o come un atto di commercializzazione della religione nativa. Mi auguro che servano ad insegnare, a coloro che vogliono impararlo, a "riconnettersi" con il loro Creatore, il loro spirito, la Madre Terra, e fra loro».

## ALTRI TITOLI DEL NOSTRO CATALOGO:

### nella collana I DEVA:

- MESSAGGERI DI LUCE: come includere gli angeli nella tua vita, di Terry Lynn Taylor
- I CUSTODI DELLA SPERANZA: 60 esercizi per comunicare con gli angeli, di Terry Lynn Taylor
- IL RITORNO DEL POPOLO ALATO (Il libro degli Angeli), di Ken Carey
- ANGELI & UOMINI, CO-CREATORI: cooperare con gli Angeli, a cura di Maria Parisen

### nella collana SAGGEZZA:

#### dedicata alla Saggezza Buddhista:

- MO: divinazione tibetana, di Lama Mipham
- SAGGEZZA: come far buon uso delle religioni, di Anagarika Silananda
- MEDITAZIONE: cos'è e come praticarla, di Sogyal Rinpoche
- LA VIA DI DIAMANTE: tre anni con i Buddha del tetto del mondo, di Lama Ole Nydahl
- COME TRASFORMARE LE EMOZIONI NEGATIVE, di Lama Guendune Rinpoche
- IL CANTO DELLE NUVOLE: lo zen e l'arte della psicosintesi, di Matteo Iotti
- A... COME BUDDHA!, di Lama Jigmela Rinpoche
- COME APRIRE LA MENTE, COME APRIRE IL CUORE, di Tenzing Gyatso, XIV Dalai Lama

#### dedicata alla Saggezza Amerindiana:

- LE CARTE-MEDICINA: carte sciamaniche di guarigione, di Jamie Sams e David Carson
- IL POPOLO DEGLI UOMINI: gli Indiani del Nord America, di D. Buffarini
- INIZIAZIONE ALL'ARTE DELL'UOMO-MEDICINA, di Medicine Grizzlybear Lake
- IL MONDO È CIÒ CHE SOGNI, di John Perkins
- IL DONO DEL POTERE, di Archie Fire Lame Deer
- LA MEDICINA DELLA TERRA. Conoscere se stessi con l'astrologia dei nativi americani, di Kenneth Meadows
- MITAKUYE OYASIN: "tutto è correlato", di A. C. Ross (Ehanamani)

#### dedicata alla Saggezza dell'Islam:

- SUFI: oltre l'ultima barriera, di Reshad T. Feild
- SUFI: la strada invisibile, di Reshad T. Feild
- NATI PER GUARIRE, di Reshad T. Feild

#### dedicata alla Saggezza dell'Antichità:

- INIZIAZIONE: memorie di un'Egitia, di Elisabeth Haich

#### dedicata alla Saggezza dell'Occidente:

- IL DIALOGO DELLE VOCI, di Hal Stone e Sidra Winkelman
- GUARISCI IL TUO KARMA, di Rick Phillips

#### dedicata alla Saggezza Aborigena:

- LE SCIAMANE DEL TEMPO-DI-SOGNO: i poteri ancestrali delle Aborigene australiane, di Parker e Lambert

### nella collana L'UOMO E IL CIELO:

- MEDITAZIONI ZODIACALI, di Johfra
- ASTROLOGIA: VIA E SAGGEZZA, di Goswami Kriyananda

### nella collana I GRANDI PRECURSORI:

- LUCI DELLA GRANDE LOGGIA BIANCA, di Michel Coquet
- GIORDANO BRUNO, il vulcano di Venezia, di Yvonne Caroutch
- SHAMBHALA, la risplendente, di Nicholas Roerich - in due volumi
- SULLE TRACCE DI GESÙ L'ESSENZA. Le fonti storiche buddhiste, islamiche, sanscrite e apocrife, del prof. Fida M. Hassnain
- 14 RIFLESSI SUL LAGO DELLE VISIONI: storia dei Dalai Lama, di Roland Barraux

### nella collana ENERGIE:

- REIKI: energia e guarigione, di Giancarlo Tarozzi
- IL REIKI DELLE ORIGINI: il sistema di guarigione di Usui, di Gianna Cristofanilli e Giancarlo Tarozzi
- REIKI: GLI INSEGNAMENTI ORIGINALI DI TAKATA, trascritti da Fran Brown
- FENG-SHUI: la casa in armonia col cosmo, di Yannick David
- CASA TRA TERRA E CIELO: abitare secondo le energie cosmiche, di Jean-Charles Fabre
- L'USO COSCIENTE DELLE ENERGIE, di Rinaldo Lampis
- GIOIA È GUARIGIONE, di Torkom Saraydarian
- LA SCIENZA SPIRITUALE DEL KRIYA YOGA, di Goswami Kriyananda
- MEDICI DEL CIELO, MEDICI DELLA TERRA, di Maguy Lebrun
- AIDS: Roger è guarito, di Bob Owen
- LA MAFIA DELLA SANITÀ: come liberarsene e ritrovare salute e benessere, della dott.ssa Guylaine Lancôt, in coedizione con Macro Edizioni
- L'ENERGIA NASCOSTA DELLA TERRA, di Serge Kahili King
- DELFINI GUARITORI, di Horace Dobbs
- LA VERA FORZA DELLE ARTI MARZIALI, di Michel Coquet
- I CUSTODI DELLA TERRA: da dove cominciare, di Leslie Baer-Brown e Bob Rhein
- BELLI IN SETTE GIORNI VISUALIZZANDO LA LUCE, di John Peppernella

### collana dedicata ai RACCONTI INIZIATICI:

- USA CIÒ CHE SEI, di Fun-Chang
- I SAGGI DALLA VESTE COLOR PRUGNA, di Fun-Chang
- QUANDO SAI CAMMINARE SULL'ACQUA, PRENDI LA BARCA, di John Harricharan

### nella collana FINDHORN:

- LE PORTE INTERIORI, di Eileen Caddy \*
- IL MIO VOLO VERSO LA LIBERTÀ, di Eileen Caddy \*
- UN LIBRO PER 100 AMICI: dove trovare la felicità, vol. I, di Eileen Caddy\*, in coedizione con gli Editori in Sintonia

### nella collana I LIBRINCARTE:

- I MESSAGGI DELL'UNIVERSO: un gioco di carte per andare oltre la mente
- LE 108 MEDITAZIONI DI FINDHORN, di Eileen Caddy \*
- LE CHIAVI DELLE FATE, di Gabriella Delfante
- TRASFORM-AZIONE, di Beppe Viello e Karma Cho Drön
- DARE È RICEVERE. Piccola guida per guarire i rapporti e raggiungere la felicità, di G. Jampolsky, in coedizione con gli Editori in Sintonia
- I DIAVOLETTI. Come accedere al nostro "lato oscuro" e trasformarlo, di Robert Warstone e Simon Buckstone

### nella collana GLI SPIEGHEVOLI:

- MAPPE RIFLESSOLOGICHE DELLE MANI E DEI PIEDI, di A. Giacomini
- CHAKRA, E..., di Alberto Giacomini
- REIKI: trattamento di base, di Silvia Pepe

### nella collana BEN-ESSERE:

- LA CICCIA NON HA NIENTE A CHE FARE COL CIBO. Un manuale per gli adepti della dieta yo-yo, di Sabrina TerHeun
- LA TUA PERFETTA MEDICINA. Il miracolo che la Scienza non ci aveva rivelato, di Martha M. Christy

### AMRITA VIDEO:

- SWAMI PREMANANDA, la gioia di amare, di A. e D. Meurois-Givaudan
- COME AIUTARE CHI CI LASCIA, di A. e D. Meurois-Givaudan e Altrimenti
- LETTURA DELL'AURA: conoscersi meglio e conservarsi in salute, di Anne e Daniel Meurois-Givaudan e Altrimenti

Finito di stampare  
nel mese di maggio 1998  
da Grafica Piemontese s.r.l. - Volpiano (Torino)  
Composizione: Tiziana Bertolero - Giaveno (Torino)

RISTAMPA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ANNO

98 99 2000 01 02 03 04 05 06