

ANNE GIVAUDAN
con la collaborazione del dott. A. Achram

Forme-pensiero

- riconoscerle
- scoprire la loro influenza sulla nostra vita

Edizioni



AMRITA

Mormorio

Un congresso ai tropici! Che bella idea! Aereo, jet-lag, caldo-umido e fitta vegetazione, eccoci arrivati... Farò un intervento sul “Popolo degli anima-li”^{*} in questo ambiente fatato, in questo giardino tropicale. La notte scende in fretta, echeggia e si amplifica il concerto straordinario di un’orchestra di ranocchie. Faccio una breve sosta vicino a una voliera in cui gli uccelli multicolori sono ancora in attività, anche se per poco, in quella loro prigione dorata, prima che la notte porti a quei piccoli chiacchieroni la pace e i sogni di orizzonti illimitati.

La mia pausa si prolunga, fra poco toccherà a me parlare e mi fermo a meditare sull’argomento della conferenza; poi sento, in fondo al cuore, una vocina simile a un mormorio:

«Anche noi siamo sotto l’azione delle nostre forme-pensiero, persino la Terra ne subisce l’influsso... Cerca... cerca...».

Le ultime parole sono quasi inudibili, e non riesco a cogliere quello che viene dopo, posto che dopo ci sia qualcosa... e chi è che mi sta parlando?

Mi guardo attorno attentamente: nessuno! Gli uccelli della voliera ora sembrano dormire, e soltanto un merlo, non lontano, appollaiato su un ramo guarda verso di me, con la testolina reclinata su un fianco.

Ora è venuto il momento del mio intervento, per cui lascio gli interrogativi a più tardi. Poi, presa da tante attività, dimenticherò quell’episodio strano per qualche giorno, fino a quando un evento inatteso non lo richiamerà alla memoria.

Mi trovo in piedi, su un terrazzo, a casa di amici, in quell’ora del giorno in cui il sole emette gli ultimi raggi; stiamo chiacchie-

* Anne Givaudan e Daniel Meurois, *Il Popolo degli Anima-li*, Amrita, Torino 1995

rando del più e del meno, quando un cane giallastro dallo sguardo triste attira la mia attenzione. Se ne sta dietro il cancello del giardinetto, e ci guarda intensamente. Il brusio della conversazione, il suono delle voci mi giunge ora ovattato, come lontano. Non sono più lì, e nel volgere di un breve istante percepisco intorno al piccolo cane giallo un volteggiare di forme, masse grigie e tristi che gli stanno appiccate alla colonna vertebrale. Non riesco a compenetrare quelle masse viscide: è come se avessero pareti di gomma, mi respingono. Hanno tutte un tratto in comune, una sorta di canto triste, e mi trasmettono una scena fuggevole: un gruppo di cani, identici a quello che ho davanti, se ne stanno ammassati nelle gabbie, in attesa, con gli occhi pieni di terrore. C'è una stanza con tavoli bianchi e freddi, e un cadavere di cane... tutto puzza di laboratorio e di sperimentazione.

È questo, che è rimasto appiccicato al cagnolino che mi sta guardando; ha captato l'egregora della paura e della sofferenza dei cani della sua razza che vengono usati in laboratorio.

Il piccolo animale, per il momento, rifiuta ogni forma di comunicazione: gli uomini gli fanno paura. Qualsiasi intervento non potrebbe che spaventarli ancora di più, per cui scelgo di non insistere, tanto più che mi hanno chiamata per la cena.

Il mio interrogativo si fa più pressante... Come portare alla coscienza le forme-pensiero che affliggono qualsiasi forma di vita autonoma? Dentro di me so, con assoluta certezza, che le cose, quando diventano visibili, perdono un po' del loro impatto; conoscerle le rende più permeabili, meno ostili perché più comprensibili.

Subito ne parlo con il mio compagno che, terapeuta anche lui, sa quanto le strane forme che ci volteggiano intorno possano provocare delle disarmonie, vuoi sul piano fisico vuoi su tutti gli altri piani della nostra esistenza.

Mentre sono in cerca di uno spunto che mi aiuti in questo tentativo, mi torna in mente la voce di uno dei nostri maestri esseni:

«Ogni creatura è l'architetto dei suoi templi presenti e futuri, e lo è stata per quelli del passato».

Sta dunque a noi decidere che cosa vogliamo veramente. Che vogliamo fare della nostra vita? Un dono di Luce, o un'illusione di dono?

La nascita delle forma-pensiero

«Se non puoi amare il tuo Sé, non puoi amare gli altri. Molti fanno l'errore di cercare l'amore per Se stessi attraverso l'amore degli altri».

(Neale D. Walsh, *Un temps pour Soi*,
11 giugno)

È diventato di moda parlare nei libri di forme-pensiero, *chakra*, sintonia, senza però definire con precisione che cosa si intende con queste parole.

Mi sembra logico che abbiate voglia di sapere di cosa si parla nelle pagine e nei capitoli che seguiranno, e per questo mi permetto di riassumere brevemente alcune nozioni elementari riguardanti i piani sottili:

- i principali centri energetici, detti anche *chakra*, si trovano nel luogo in cui più *nadi** si incrociano;
- i *nadi* (dalla parola sanscrita *nad* che significa “fluire”) sono considerati l'equivalente, sul piano sottile, delle nostre vene, in quanto è attraverso i *nadi* che circola l'informazione veicolata da e verso un *chakra*. I *nadi* veicolano anche il *prana*, portatore della Vita;
- quanto al *prana*, è formato da minuscole particelle invisibili che forniscono alle cellule l'essenza stessa della vita;
- *chakra* è una parola sanscrita che significa “ruota, turbine”.
Questi centri influiscono direttamente sul buon funziona-

* N.d.E.: per maggiori dettagli, cfr. Anne Givaudan, *Antiche terapie essene e lettura dell'aura*, Amrita, Torino 1998.

mento degli organi, sull'attività ormonale, sulla circolazione sanguigna, attraverso l'assorbimento dell'energia in cui tutti siamo immersi. Servono contemporaneamente da ricetrasmittente, da trasformatore e da filtro per le informazioni che ci attraversano su tutti i piani, dai più sottili ai più fisici.

Come si crea una forma-pensiero sui piani sottili prima che si manifesti sul piano fisico?

Affinché una FP possa prender vita, è necessario che intervengano, nella sua costruzione, due centri energetici.

Uno, il chakra frontale, interviene sempre, in quanto possiede la facoltà di creare immagini, di rappresentarsi scopi astratti, di dar forma alle parole; è, per eccellenza, il centro dell'energia creatrice dei nostri pensieri, della loro materializzazione sui piani sottili. Se il chakra è sano, le sue creazioni saranno chiare e prive di distorsioni; se invece non lo è, saranno immagini confuse e quindi destabilizzanti.

Il secondo centro che interviene dipende dall'origine della creazione della FP, nel senso che possono entrare in azione centri energetici diversi in base all'immagine, al concetto o alla comprensione di un dato evento. Se si tratta di un'emozione forte, si attiverà il terzo chakra; se è necessario il contributo della mente raziocinante, sarà il quinto chakra a dispiegare tutta la sua energia. Se si tratta di un problema che ha a che vedere con la sopravvivenza o con pulsioni più animalesche, sarà il secondo chakra ad intervenire per creare la FP.

Qualcuno noterà, a giusto titolo, che in questa enumerazione manca un chakra essenziale, ed è proprio così: *il chakra del cuore, per il momento, è ancora assente da questo processo automatico*, per la semplice ragione che, in quasi tutti noi, non è ancora abbastanza attivo... È infatti il centro dell'Amore. Non vuol dire, ovviamente, che l'Amore sia situato in un luogo preciso, ma che uno dei compiti di questo centro energetico è di fungere da ponte fra i chakra più bassi e quelli più alti; è il chakra centrale, il luogo di passaggio tra il sotto e il sopra, fra il più e il meno. Così facendo offre ciò che vi è di più bello in noi, la sola via possibile di trasmutazione: l'alchimia dell'Amore.

Che tutto sia collegato, che noi si sia interconnessi, per me oggi

è ovvio, e scrivendo queste parole mi torna in mente un'esperienza significativa nella mia vita di viaggiatrice fuori dal corpo.

Quella sera, come a volte mi accade, mi trovavo fuori dal corpo, in attesa di indicazioni circa la destinazione che mi sarebbe stata proposta. Il mio corpo fisico, ancora visibile sotto di me, riposava calmo, come un guscio vuoto. Abituata a questa visione, non lo contemplavo in nessun modo particolare, quando all'improvviso sentii una mano posarsi sulla spalla del mio corpo sottile.

Pronta a girarmi per guardare quale presenza mi stava toccando, con gran sorpresa mi trovai incapace del minimo movimento. La presenza era paralizzante, senza che questo intaccasse minimamente la mia serenità. In me, come intorno a me, tutto era calmo.

Senza una parola, quella mano mi trascinò a mo' di calamita in un turbine di luce, ad una velocità che mi parve elevatissima. Rimasi attenta, accettando fiduciosa ciò che sarebbe accaduto. Dopo un tempo che non saprei misurare, distinsi con maggiore chiarezza i contorni di una sfera che girava proprio sopra di me. Fu allora che non potei trattenere un'esclamazione interrogativa: «Ma è... la Terra?!».

Sentivo ancora la pressione della mano, sebbene meno pronunciata, quando mi invase una voce calorosa in cui mi sembrò di cogliere un lieve tono divertito:

«Sapere chi sono non ti sarebbe di alcun aiuto; osserva invece la Terra, perché è di questo che si tratta. Li vedi, i suoi chakra e i suoi nadi? Lascia che la sua energia venga a te proprio come fai con le persone di cui leggi l'aura...».

Attenta a quello che mi veniva detto, mi accontentai di mettermi a disposizione dell'energia terrestre, senz'altro desiderio che accogliere ed amare. Fu allora che, in una frazione di secondo, mi apparvero, sul piano sottile con cui ero appena entrata in contatto, i chakra e i nadi del pianeta azzurro. Tutta presa da questa visione cosmica, cercavo di prolungare il contatto quando, in un'altra frazione di secondo, la mano mi calamitò nello stesso turbine di prima.

«Ci ritorneremo in seguito – pronunciò la voce calorosa. – Per ora non è il momento di dire di più. Sappi soltanto che la Terra e l'essere umano sono così strettamente connessi da influenza-

re l'evoluzione dei loro rispettivi chakra. Gli esseri del pianeta Terra stanno per accedere ad uno stato del cuore che aprirà loro la via verso la quarta dimensione; è un'opportunità che si è già presentata per due volte nella storia evolutiva delle umanità, ma invano. Questa è la terza volta... Agli umani della Terra è riservata una nuova proposta, affinché abbia luogo la crescita.

Passare ad una nuova dimensione significa che le nozioni spazio-temporali saranno considerevolmente allargate, e che la vostra attuale matrice aprirà la porta ad una comprensione, e quindi ad una realtà, più vasta e più semplice. Quando l'umanità della Terra avrà profondamente compreso, persino nelle sue cellule, che cosa significano lo spazio e il tempo, quando le barriere saranno andate in frantumi, allora i viaggi, interiori o esteriori che siano, risveglieranno in ogni essere di questo pianeta una via d'accesso all'Essere. Cadrà l'illusione di un dentro e di un fuori, di un passato e di un futuro, in quanto avrà ormai "compiuto la sua missione". Anche il vocabolario si modificherà, e la parola "compiuto" che ho appena usato non avrà più alcun senso.

Quando il cuore dell'umanità terrestre prenderà il posto che gli spetta, quando il chakra del cuore, per usare i vostri termini, si aprirà, sarà un grande momento per tutto il sistema solare. Significherà che l'umano comprenderà tutto attraverso l'athanor del cuore, invece che attraverso le emozioni che ancora chiama "amore".

È oggi essenziale avanzare verso un'altra luce, e lasciare ciò che, per un tempo determinato, ha modellato gli esseri della Terra. "Lasciare" non significa né lottare né rinnegare, due termini che alimentano azioni da cui il terzo chakra sarebbe rinforzato, a spese dell'apertura del quarto. È così difficile abbandonare la vita di prima, senza necessariamente lottare contro di essa? È tempo che facciate il passo. Il dualismo è una dimensione che il cuore non conosce; fa ancora parte di uno spazio di coscienza che ormai non ha più corso.

Siate il punto di non-ritorno, di non-giudizio, siate colui che non decide che cosa è bene e che cosa è male attraverso l'estrema illusione dell'intelletto, siate colui che è al di là, il trasmutatore, il ponte radioso fra il cielo e la terra, fra l'alto e il basso, il punto di non-ritorno dell'Amore. Siate!».

Dentro al mio corpo di luce la voce si spense, ma rimase un silenzio impregnato di pace a nutrirmi l'anima più di mille discorsi.

Quell'esperienza mi consentì di sperimentare profondamente quanto sia oggi essenziale liberarci dalle FP dei nostri vecchi schemi, se vogliamo passare alla dimensione del cuore che aspetta la Terra e la sua umanità. È poco probabile poter aprire le porte di una dimensione diversa fintantoché ci porteremo dietro le vestigia del mondo di prima. Come procedere verso il nuovo, se ci trasciniamo appresso valigie piene di reazioni che sono lontanissime dall'azione, e che ci legano ad un passato che, ormai, non ha più alcun ruolo da svolgere?

Perché continuare a girare in tondo, intorno a noi stessi, quando tutti aspiriamo ad essere abitati da un nuovo respiro?

Trasmutare l'ombra in Luce, per amore: questo è il punto all'ordine del giorno, e per questo non c'è affatto bisogno di aspettare di essere perfetti, basterà procedere gradualmente. A cominciare dal capire che cosa ci frena... E per questo, vi propongo di assistere alla creazione di una FP.

Georges

Georges è venuto da me per una sciatica che nulla riesce a far scomparire, e neppure ad alleviare. Sono ormai tre mesi che se ne sta a letto, senza che le iniezioni o i farmaci che ha usato riescano a venire a capo di quel malanno. Si sposta con grande difficoltà, e un amico l'ha portato fin da me.

Osservo, aspetto che i corpi sottili di Georges mi compenetrino. Non sono io a decidere, né sono animata dalla volontà di decodificare la mappa della sua anima; soltanto l'amore può permettere che ci si fonda con l'altro, percependo ciò che l'altro vuole dire. Diversamente sarebbe solo un gioco di potere, o una magia che non ha nessun interesse per me. Il corpo fisico e i corpi sottili non potranno mai essere considerati come dei computer da riparare, se non ci si vuole arrestare alla superficie dell'essere. "Comunione" è l'unica parola che mi viene in mente per esprimere lo stato d'essere che presiede a tutte le letture dell'aura, a tutte le terapie. E, per questo, non c'è bisogno di parole.

Intorno a Georges danzano colori e forme, una delle quali attira la mia attenzione. È grigia, giallastra, informe, e contiene

filamenti rosa. Constato un primo filo che la collega precisamente all'anca sinistra, e un secondo che parte dal chakra della gola. Tutta la zona che circonda il chakra è velata da un'ombra grigia in movimento. La FP che capta la mia intera attenzione si situa al limite dell'aura causale, il che mi fa pensare ad un evento di tipo affettivo, accaduto intorno al momento della nascita, che deve aver segnato Georges con la sua impronta dolorosa fino ad oggi.

Mi lascio andare, compenetrando la "forma informe" da cui emanano tristezza e insicurezza.

La storia che contiene a poco a poco mi si rivela: vedo sfilare immagini, a volte intere scene.

È una storia che risale alla primissima infanzia: Georges non era desiderato dai suoi genitori, che si sono sposati perché sua madre era incinta. Certo, quando è arrivato lo hanno accettato, anche amato; ma prima che nascesse, quanti interrogativi! Lo avrebbero tenuto loro, o lo avrebbero affidato ai nonni? Sei mesi dopo la sua venuta sulla Terra, la mamma, ammalata, lo affida temporaneamente ai nonni: per Georges, quello è il primo dramma che va a riattivare le paure che ha avuto quand'era ancora nell'utero.

«Mi vogliono bene davvero, i miei genitori? Non è che mi hanno lasciato qui dai nonni per sempre?». Il dubbio, cinquantotto anni dopo, è ancora presente; ma Georges non ha mai osato chiedere ai suoi: e se rispondessero di sì?

Preferisce tenersi nascosto il dolore, piuttosto che affrontare una realtà che potrebbe distruggerlo. Eppure, oggi è pronto a chiedere:

«Quando mi avete lasciato dai nonni, avevate l'intenzione di lasciarmi per sempre? Ero così poco benvenuto, così di troppo, nella vostra vita?».

Il piccino è qui, davanti a me, ancora presente, malgrado i cinquanta e passa anni. La FP freme per essere stata smascherata, perché da questo momento in poi perderà vitalità.

L'ultima crisi, Georges l'ha vissuta dopo un'incertezza che riguardava la relazione con la sua compagna attuale. La FP riattivata ha reagito, come tutte le volte in cui dubbio e incertezza di essere amato per quello che è gli creano una sofferenza autentica, di cui non è più realmente consapevole. Gli anni passano, sì, il

bambino è cresciuto fisicamente, e ha cancellato dalla memoria quella storia: il suo conscio l'ha praticamente dimenticata.

E tuttavia, in ciascuno di noi spesso c'è un bambino piccolo che grida forte: «Mi amate davvero così come sono? Mingherlino o ciccione, non sempre intelligente né veramente simpatico, non come volevate che fossi, o come mi avevate sognato? Mi amate così, anche se non sono per niente quello che vi aspettavate?».

Questo interrogativo ce lo portiamo tutti quanti appresso, e vorremmo tanto che la risposta fosse: «Sì, ti amiamo comunque tu sia, qualsiasi cosa tu faccia. E non soltanto perché vai bene a scuola, o perché hai trovato un buon lavoro, o perché sei un bravo ragazzo (o una brava ragazza)...».

Quante volte agiamo solo perché siamo ancora in cerca di quella risposta, la risposta dell'amore incondizionato? L'unico guaio, e non di poco conto, è che vogliamo che questa risposta ci venga dagli altri, dimenticando che siamo gli unici a potercela dare...

Dopo qualche trattamento, e quando finalmente Georges si decide a esporre il suo dubbio ai suoi genitori che gli confermano il loro amore, la FP perde vitalità e, come un palloncino, si affloscia e scompare.

Il problema non si ripresenterà più, perché l'Amore è venuto all'appuntamento. Georges si colpevolizzava per non essere stato benvenuto, e provava risentimento nei confronti dei suoi genitori perché non lo avevano voluto. Come vedremo in seguito, perché una FP continui ad avere il suo impatto bisogna che i "doni mancati" siano due: il primo nei confronti di se stessi, e il secondo nei confronti dell'altro.

Nel caso di Georges, ancor prima di incarnarsi si sentiva insicuro e dipendente da una scelta su cui poteva incidere ben poco. *Da quel preciso istante si è creata una FP, ad opera del sesto e del quinto chakra. Due sottili fasci luminosi, emanando dai due centri, si sono congiunti a pochi metri di distanza, dentro alle aure dell'entità-Georges, pronta ad incarnarsi.*

Nel punto di giunzione dei due raggi, prende vita una cellula che contiene tutte le informazioni che emanano da Georges.

Per lui, il dubbio, l'insicurezza, la collera di non essere stato voluto e il senso di colpa per essere comunque presente, fanno parte di queste informazioni. Certo, come nella maggior parte

dei casi, i fatti che chiamiamo “reali e concreti” spesso sono molto lontani dalla visione che ne ha il protagonista, e tuttavia quello che alla fin fine entrerà in azione non sarà il fatto “oggettivo”, bensì il fatto così come viene tradotto e colorato dal punto di vista della persona che lo vive.

Georges è amato, ma ha paura e nutre dubbi su questa faccenda. La cellula creata, quindi, diventerà un serbatoio potenziale pronto ad entrare in azione, pieno di collera nei confronti dei genitori e di senso di colpa per essere al mondo. Determinerà così l'immagine che Georges si costruirà a proposito del proprio valore personale.

È così che apparirà la prima FP; in un prossimo futuro ne seguiranno altre, e conterranno sempre le medesime informazioni presenti nella cellula originale: almeno una, se non tutte.

La FP è sempre creata sul piano mentale, il che spiega perché le forme di vita che hanno sviluppato poco o niente la mente razziocinante e i concetti che l'accompagnano, non sono certamente ingombre di FP. È dunque necessario, per creare una FP, essere un individuo con una personalità egoica già strutturata. Le emozioni che consentono l'esistenza del cosiddetto “ego”, in questo procedimento agiscono in modo molto concreto, nella misura in cui gran parte delle FP si radicano nel terzo chakra, in diretto rapporto con la sfera emotiva.

Una FP è una forza che entra in azione non appena creata: da quell'istante in poi, tutti i piani sottili o fisici possono esserne intaccati, e reagire in funzione dell'informazione contenuta in quel pensiero, a volte informi, che abbiamo generato.

Nel 1791, Kant scriveva: «La ragione non percepisce ciò che essa stessa produce, in base ai propri piani».

Oggi, nella nostra epoca, David Bohm e Carl Pribram hanno la certezza che il cervello può creare la materia, e che l'attenzione che prestiamo agli elementi della vita sia sufficiente per conferire loro un'esistenza.

In un articolo pubblicato dalla rivista *Motus*, ho letto che «Bohm avanza l'ipotesi che il nostro cervello forgi le nozioni di tempo e di spazio: il cervello costruisce matematicamente una realtà oggettiva, mediante l'interpretazione delle frequenze di un ordine di esistenza più profondo, situato al di là dello spazio e del tempo».

Pribram dirà che «il mondo oggettivo non ha esistenza, perlomeno non quella che crediamo che abbia... La realtà spazio-temporale è solo il risultato della lettura e dell'elaborazione di queste frequenze da parte di quel complesso calcolatore che è il cervello».

Trovare nelle parole dei ricercatori della fisica quantistica quanto a me è stato insegnato in termini più mistici, mi conferma che soltanto un passo ci separa ormai dal fatto che la mistica possa essere compresa in termini più concreti, e scienza e coscienza diventino due dita della stessa mano, la mano di Dio.

Sperimentando io stessa la dimensione spazio-temporale che viviamo attualmente come semplice proiezione delle nostre credenze, sono felicissima che dei ricercatori ufficialmente riconosciuti possano far comprendere questa realtà in modo più concreto. E quando dico "realtà", so che anche questa nozione di creazione e di spazio-tempo sarà un giorno superata; come dice Sri Aurobindo:

«Bisogna liberarci non solo dalle trappole della mente concettuale e dei sensi, ma anche di quelle del pensatore, del teologo, del fondatore di una chiesa, delle catene, delle idee... Bisognerà sempre trasgredire frontiere come queste, rinunciando sempre al finito per l'infinito... E anche prendere le distanze dalle verità a cui siamo maggiormente aggrappati, perché esse sono solo espressioni e forme dell'Indicibile, il quale non potrà mai limitarsi a una forma, quale che sia».

Questo, dunque, mi riporta al presente ingombro di FP di cui noi siamo gli unici creatori.

Come può, l'azione di una FP, generare una malattia su un piano puramente fisico? È quanto chiariremo nel capitolo seguente.